مكتبة الطب البديل

Alternative Medicine

العلاج بالطب الهندي الأيورفيدا

الأستاذ
الدكتور حسان جعفر



العلاج
بالطب الهندي
الآيّورڤيدا

2006/8/1 م

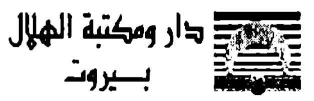


مكتبة الطب البديل

Alternative Medicine

العلاج بالطب الهندي الآيورفيدا

الأستاذ
الدكتور حسّان (عدنان) جعفر
منسّق عام «لقاء الأطبّاء الثقافي في لبنان»
رئيس «المركز اللبنانيّ للطبّ البديل»



دار ومكتبة الهلال
بيروت

المركز اللبنانيّ للطّب البديل
بيروت

الطبعة الأولى

ISBN 9953-75-240-0



دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر
جادة هادي نصر الله -بناية برج الضاحية-ملك دار ومكتبة الهلال
تلفون: 00 961 1 540891 فاكس: 00 961 1 540892
ص.ب: 15/5003 الرمز البريدي 2010-1101 البسطا-بيروت لبنان
http:\\www.darelhilal.com   E-mail:info@darelhilal.com

المؤلّف

الأستاذ الدكتور حَسّان (عدنان) جعفر

* حائز على شهادة طبيب في الصحّة العامة (دكتوراه في الطّب)، بدرجة ممتازة، وحاصل على الميدالية الذهبيّة في الطّب.

* اختصاصي في الأمراض والجراحة النسائيّة والتوليد والعقم والضعف التناسليّ والتصوير الصوتيّ.

* أستاذ محاضر في العلوم الطبيّة والتمريضيّة وباحث وكاتب طبيّ وأكاديميّ ومهتم بشؤون الطّب البديل والماكروبيوتيك والطّب النباتيّ (طبّ الأعشاب) والعلاج بالحجامة العربيّة والصينيّة والريفلكسولوجيا والشياتسووالموكسا والآيورڤيدا والعلاج بالزّيوت العطريّة (الطبيعيّة) والأحجار الكريمة والتغذية والريجيم وترقّق العظام والتدليك وعلوم الصحّة والصحّة الاجتماعيّة والبيئيّة وقضايا التدخين والمخدّرات والطّب المضادّ للشيخوخة.

* **منسّق عام «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان».**

* **مؤسّس «الرابطة اللبنانية للطّب البديل»، ومشرف على «منتدى**

الصحّة الطبيعية والطّب البديل» و«المكتبة الخضراء» («مكتبة الطّب البديل») لدى «لقاء الأطباء الثقافيّ في لبنان».

*** رئيس «المركز اللبنانيّ للطّب البديل» في بيروت، لبنان.**

*** مدير «المركز الطبيّ التخصّصيّ» و«المؤسّسة الوطنية للأبحاث والدراسات والترجمة العلميّة والطبيّة»، في بيروت، لبنان.**

* له دراسات علميّة وطبيّة في العديد من الصحف والمجلات اللبنانيّة والعربيّة والعالميّة، وشارك في مؤتمرات وندوات وحلقات وأبحاث طبيّة وعلميّة عديدة في لبنان والخارج. وله أيضاً لقاءات صحافيّة وإذاعيّة وتلفزيونيّة كثيرة.

* صدر له أكثر من ٤٠ كتاباً طبّياً، ولا سيّما عن دار البحار، ودار ومكتبة الهلال في بيروت، لبنان.

* شاعر ورسّام ومترجم، ويجيد عدّة لغات ومنها الفرنسيّة والإنكليزيّة واللاتينيّة.

*** مشرف ومستشار علميّ وطبيّ في دار ومكتبة الهلال.**

للإستفسار عن أية معلومات طبية أو للإستيضاح حول أيّ كتاب من كتب سلسلة «مكتبة الطّب البديل»، يمكن الاتصال بالدّكتور حَسَّان (عدنان) جعفر على رقم الهاتف التالي: ٢٢٠٨٢٦/ ٠٣ أو عن طريق دار ومكتبة الهلال.

مقدّمة النّاشر

. . المعرفة أقوى أسلحة الإنسان، بها ينتصر على ظلام الجهل، وينطلق سفينه يمخر يمّ العلم، متمنطقاً بنور الحرف والكلمة . . .

. . . وتستمر دارنا، في إرساء دعائم المفاهيم الطبيعيّة العريقة للطبّ البديل. وفي هذا السياق، نقدّم للقارىء العزيز كتاباً جديداً بعنوان **«الآيورفيدا»**، ألّفه الدكتور **حَسّان (عدنان) جعفر، منسّق عامّ «لقاء الأطبّاء الثقافيّ في لبنان»**، وهو ينتمي إلى سلسلة **«مكتبة الطبّ البديل»** التي تصدرها دارنا، **«دار ومكتبة الهلال»** بالتعاون المشترك مع **«منتدى الصحّة الطبيعيّة والطبّ البديل»** و**«المركز اللبنانيّ للطبّ البديل»** لدى **«اللّقاء»**، وذلك انطلاقاً من نهجنا الرّامي إلى تنمية الوعي الصحّي من خلال التعريف بأهمّ العلوم الطبيّة التقليديّة والتي تتجدّد اليوم في صحوة عارمة، لتصبح حركة معرفيّة صحيّة ناهضة، نفضت عنها غبار القرون الغابرة، مؤكّدة في العصر الرّاهن، مصداقيّتها في العلاج والوقاية من الأمراض المختلفة.

إن كتاب الصديق **الدكتور حَسّان (عدنان) جعفر** يتطرّق إلى **الآيورفيدا**، بتعاليمها الرئيسيّة، بعيداً عن أسلوب التوجيهات الإنشائيّ، ومتّبعاً الأسلوب التوضيحيّ الآيورفيدي لسنن الكون

الشموليّة، فيكتشف القارىء عبر الكتاب كنه **الآيورفيدا**، التي تخاطب نفسه وروحه وعقله وجسده.

.. هذا الكتاب القيّم والشيّق، يدعونا إلى اتّخاذ المبادرة الحرّة والفرح بحُبّ الطبيعة والالتزام بقواعدها الخلاّقة، للحفاظ على صحّتنا، الجسديّة والنفسيّة والروحيّة، وفي سبيل التآلف المتوازن للإنسان مع عالمه المحيط به.. فلنصغي إلى نداء عقلنا وروحنا وجسمنا.. من أجل الصحّة المتجدّدة، والعافية المثاليّة والمشرقة.. ولإكساب حياتنا رونقها وشبابها الدائم!..

النّاشر

مقدّمة المؤلّف

الآيّورڤيدا علم معرفة الحياة لمنح الإنسان الصحّة المثاليّة الشاملة عبر تناغم العقل والجسم والرّوح

. . **الآيورڤيدا** أقدم منظومة للعناية بالصحّة والوقاية من الأمراض وعلاجها، والتي ترجع جذورها إلى حوالي العام ٢٥٠٠ قبل الميلاد.

وفي زمن أبو قراط وغيره من الأطبّاء المعروفين لدينا من تاريخ اليونان القديمة (بلاد الإغريق)، كانت **الآيورڤيدا** قد بلغت عدّة قرون من عمرها. فأطبّاء الإغريق قد تأثّروا في الواقع بأفكار الطبّ الهنديّ المنتقلة إلى أوروبا عبر الطرق التجاريّة من جهة بلاد الشرق.

وفيما نحن نرى حدود ما يمكننا الوصول إليه بواسطة المفهوم الميكانيكيّ [الآليّ] الخالص عن الجسم، تنبري الأفكار الطبيعيّة الثاقبة **للآيورڤيدا**، ولغيرها من التعاليم الطبيّة القديمة، لتكتسب اليوم، أهميّة كبرى بالنسبة لإعطاء الصحّة المثاليّة لكلّ شخص.

إنّ أهمّ فكرة من أفكار **الآيورڤيدا** تتمثّل بالمبدأ الذي يقول إنه يجب، أوّلاً، معرفة المريض، لكي نستطيع أن نفهم مرضه ونسيطر

عليه. وهذا الاعتقاد الذي يؤمن به المعالجون بطرق طبيّة ذات تقاليد قديمة جدّاً، يتغاضى عنه، أحياناً، الطبّ الحديث، إذ يتزايد عدد المرضى ويسود الاعتماد على الأدوية الموصوفة بغزارة، ممّا يحتلّ موضع الاحتياجات الفرديّة للإنسان.

ولكي نتعرّف، فعلاً، على حالة كائن بشريّ ما، علينا أن نأخذ بعين الاعتبار، ليس فقط، طوله، وزنه، ضغطه الشريانيّ، وكافة الثوابت الفيزيولوجيّة الأخرى، التي يرتكز عليها الطبّ المعاصر، بل ومميّزاته الذهنيّة [الفكرية] والانفعاليّة والروحيّة.

تعلّم **الآيورڤيدا** أنّ الفصل الحادّ بين العقل والجسم ليس أسلوباً متبصّراً ورزيناً، إذ تعتبر أن العقل والجسد هما عنصرين مكوّنَيْن لمجموع [لحاصل] واحد يتألّف منه كلّ إنسان.

كما أن التفريق بين الحالة الروحيّة والمرض الفيزيائيّ [الجسدي] لا جدوى منه، عمليّاً.

لقد خلقت **الآيورڤيدا** عبر القرون، مجموعة مصطلحات فعّالة للغاية، بغية التعبير عن الصلة ما بين العقل [الوعي] والجسم، وكذلك، وصف الأشكال التي بواسطتها، تظهر هذه الصلة في كلّ فرد.

وبحسب **الآيورڤيدا**، فإن الكون ينشأ ويتشكّل ويُنظّم من الوعي [الإدراك] الذي يجد تعبيره المادّي [الحسّيّ] في العناصر العظمى الخمسة: الفضاء [الأثير السماويّ]، الهواء، النار، الماء، والأرض [التراب]. ففي منظومة [نظام] العقل [الوعي] ـ الجسم لكلّ كائن

بشريّ، تنعكس هذه العناصر الخمسة، في المبادىء المُتحكّمة الأساسيّة الثلاثة، التي تسمّيها **الآيورفيدا «دوشات»**.

عن طريق هذه الدّوشات، تتواجد [تحضر] طاقة ومعلومات الكون في أجسامنا وحياتنا. إذ تؤثّر كلّ واحدة من الدّوشات الثلاث على فيزيولوجيا الإنسان بصورة خصوصيّة.

تقدّم لنا **الآيورفيدا**، اللّحظة النفسيّة الملائمة والفكرة القادرة على دفعنا إلى العمل والنشاط.

إنّ هدف **الآيورفيدا** يكمن في الحفاظ على هبة الخالق لمخلوقه.. على الصحّة، بما تعني من شموليّة الحياة.. إنّها علم صحّة شامل ومتكامل ومنهاج معرفيّ طبيعيّ، يشكّل رافداً معطاءً وخيّراً من روافد الطبّ البديل. فعند اختلال العلاقة بين النفس والجسد والرّوح، تبدأ المشكلات الصحيّة بمداهمة الإنسان. لذا، فإنّ **الآيورفيدا**، تعيد، أيّها القارىء الكريم، إلى عقلك وجسمك وروحك التوازن والانسجام، وتصون نضارة شبابك، وتطيل عمرك، لكي تحيا حياةً حرّةً وسعيدة، ملؤها الحُبّ والحنان تجاه الذّات والطبيعة...

وفي الختام، نوجّه كلمات الشكر الحارّة إلى **«دار ومكتبة الهلال»** المنضوية معنا في **«لقاء الأطبّاء الثقافيّ في لبنان»**، تحت لواء العمل الفكريّ الجادّ في سبيل الانبعاث الجديد لحركة صحيّة طبيعيّة، تنقذنا من الضياع في أتون المرض، وتجعل حياتنا تضجّ بالطاقة الحيّة.

ونتمنى أن يكون كتابنا **«الآيورفيدا»** خطوةً متواضعة على الدّرب الطويل للطبّ البديل، **ف«مجتمعنا بحاجة للتغيير، ونحن بحاجة لفكر التغيير»**. . . ولنغادر عالم التعاسة إلى عالم السعادة، سائرين على هدى البناء السليم، بكدّ وعزيمة لا تلين! . . .

الدّكتور حسّان (عدنان) جعفر

ما هي الآيّورڤيدا؟

الآيّورڤيدا Ayurveda:

هي طبّ هنديّ تقليديّ قديم يعتمد على التشخيص عبر جسّ النبض، والعلاج والوقاية وتقوية الصحّة، عن طريق اتّباع علاجات طبيعيّة مختلفة، أهمّها تنظيم الغذاء، أسلوب العيش الصحّيّ، التأمّل (التأمّل التجاوزيّ)، الإسترخاء، الصلاة، ممارسة اليوغا، طبّ الأعشاب، وإزالة الترسّبات والسّموم من الجسم. وتشكّل **الآيورڤيدا** أحد المصادر المعرفيّة العظيمة في الطبّ البديل.

تعني كلمة **الآيورڤيدا**، باللّغة السنسكريتيّة **(لغة البَراهِمَة)** «**علم الحياة**» أو «**علم معرفة الحياة**». وهذه الكلمة مؤلّفة من كلمتين، هما، «**ڤيدا**»، ومعناها «**العلم أو المعرفة**»، و«**آيو**»، وتعني «**الحياة**».

لقد ولدت **الآيورڤيدا** في الهند، قبل أكثر من خمسة آلاف عام، وهي أقدم علم صحّة على سطح كرتنا الأرضيّة.

تمثّل **الآيورڤيدا** نظام معرفة كلّيّ، يتعلّق بالصحّة الشاملة، المتكاملة والمثاليّة للإنسان، يهدف إلى صون التوازن والتناغم بين

العناصر المكوّنة للكائن البشريّ ومنح التآلف للعقل والرّوح والجسد عند كلّ فرد.

ويمكن اكتشاف مصدر [منشأ] **الآيورڤيدا في الـ«ڤيدا»** Véda (واحد من كتب الهندوس الدّينيّة الأربعة) ـ أقدم المؤلّفات التي تحدّثت عن **«الحياة»** و**«المعرفة»**.

وهذا الجزء من **الآيورڤيدا**، المرتبط بصحّة الإنسان، لا يتعاطى فقط مع علاج الأمراض المختلفة والوقاية منها، بل يتعدّى ذلك، إلى اقتراح أسلوب [نمط] حياة وتغذية، يساعد في الحفاظ على الصحّة الفيزيائيّة [الجسديّة] ، السيكولوجيّة [النفسيّة]، والرّوحيّة الكاملة، ومن أجل العمر الطويل الفعّال [النشيط]، وضمان الوجود [العيش] بتناغم وتناسق وتوازن مع الوسط المحيط.

عناصر الكون الخمسة:

ترى **الآيورڤيدا** أنّ كل شيء في هذا الكون، يتشكّل من ٥ عناصر رئيسيّة، هي:

١ ـ عنصر «الهواء».

٢ ـ عنصر «النار».

٣ ـ عنصر «الأرض».

٤ ـ عنصر «الماء».

٥ ـ عنصر «الأثير السماويّ» أو «الفضاء».

نماذج [أنواع] الطاقة الثلاثة:

تولّد عناصر الكون الخمسة ثلاثة أنواع من الطاقة. إذ يُدعى النوع الطاقيّ **«دوشا»**.

ولكلّ دوشا خواصّها ووظيفتها الخاصّة والمميّزة في جسم الإنسان.

وهذه الأنواع الطاقويّة الثلاثة (أو الدّوشات الثلاث)، هي:

١ ـ **النوع الطاقويّ الأوّل: ڤاتا** Vata.

٢ ـ **النوع الطاقويّ الثاني: بيتّا** Pitta.

٣ ـ **النوع الطاقويّ الثالث: كافا** Kapha.

وبواسطة **الدّوشات**، تظهر في أجسادنا وفي حياتنا، طاقة الكون ومعلوماته.

تنشأ دوشا **ڤاتا** من عنصرَيّ **الفضاء والهواء**. بينما تتّصل دوشا **بيتّا** بعنصر **النار**.

أمّا دوشا **كافا**، فتتولّد من عنصرَيّ **الأرض والماء**، وهي «الأثقل» بين الدّوشات الثلاث.

الشاكرات [مراكز الطاقة الحيّة في الجسم]:

يقول طبّ **الآيورڤيدا** بوجود ٧ مراكز طاقويّة مهمّة في الجسم الطاقيّ للإنسان، تُسمّى **«الشاكرات»**.

وهذه الشاكرات تتحكّم باندفاق تيار طاقة الحياة [الطاقة الحيّة]

التي تجتاز قنوات [مسارات] طاقيّة خاصّة، تمرّ على امتداد المحور العموديّ في وسط الجسم البشريّ.

وتُطلق على كلّ قناة من قنوات الطاقة الحيويّة، تسمية «**نادي**» Nadi.

وللشاكرات حركتها «الدّورانيّة» المستمرة. إذ تدور كلّ شاكرا، في وجهتين، صوب اليسار، أو باتجّاه اليمين. وفي هذا، يتجلّى قانون التعارض [التناقض]، كتعارض الذّكر والأنثى، مثلاً.

تؤدّي الشاكرات وظائف هامّة، تؤمّن حسن انتظام العمل لكافة الأنظمة الرئيسيّة عند الإنسان.

تشكّل الشاكرات في طبّ **الآيورفيدا** الرّابط الوثيق بين الرّوحيّ والماديّ في الكائن البشريّ.

إنّ عدد الشاكرات الأساسيّة في **الآيورفيدا** سبع، هي الآتية:

١ ـ الشاكرا الأساسيّة الأولى:

* **هي شاكرا التاج [الشاكرا الإكليليّة].**

* تعتبر مركز عبور طاقة الأرض إلى الجسم الطاقيّ للإنسان.

* ينجم عن اختلال عمل هذه الشاكرا ظهور:

+ عادة الإكثار من تناول المأكولات.

+ السّمنة [البدانة].

+ مشكلة الإدمان على الكحول [الكحوليّة].

+ زيادة الشهوة الجنسيّة .

+ الضعف التناسليّ .

+ ألم أسفل الظهر .

+ ازدياد النزعة إلى التملّك الماديّ .

+ البحث المفرط عن السلامة الشخصيّة والطمأنينة ؛ وغير ذلك .

٢ ـ الشاكرا الأساسيّة الثانية :

* **هي شاكرا السّرّة .**

* تنتمي إلى عنصر **الماء**، الذي هو منشأ حياة الكائنات الحيّة .

* تمثّل مركز طاقويّ لانطلاق :

+ المشاعر والعواطف الأولى، في شكلها غير الخالص .

+ الطاقة الابتكاريّة [القدرة على الإبداع] .

+ المقدرة الجنسيّة .

* يؤدّي اضطراب وظيفة هذه الشاكرا (الذي غالباً ما يحصل في سنّ المراهقة والبلوغ) إلى :

+ نقص النشاط الإبداعيّ .

+ ضعف القدرة الجنسيّة .

+ التشنّج العضليّ .

+ الاضطرابات في الجهاز التنفسيّ.

+ الإسهال.

+ الإمساك؛ وإلخ.

٣ ـ الشاكرا الرّئيسيّة الثالثة:

* **تسمّى «شاكرا الضفيرة الشمسيّة».**

* تتبع لعنصر النار، الذي هو صنو:

+ النور [الضياء].

+ الطاقة [النشاط].

+ التنظيف [التنقية].

+ الحرارة [السخونة].

* يقود اختلال عمل هذه الشاكرا إلى:

+ سرعة التعب.

+ الإعياء المتواصل.

+ اضطرابات الجهاز البوليّ.

+ أمراض الحساسيّة.

+ انخفاض قدرات جهاز المناعة عند الإنسان.

+ القروح؛ وغيرها.

٤ ـ الشاكرا الأساسيّة الرّابعة:

* **تُدعى «شاكرا القلب».**

* هي نقطة اتّصال بين المراكز الجسديّة ـ الانفعاليّة والمراكز العقليّة ـ الرّوحيّة .

* تنتمي إلى عنصر **الهواء** .

* ينشأ عن اضطراب وظائف هذه الشاكرا :

+ هبوط ضغط الدّم الشريانيّ .

+ مشاكل المسالك التنفسيّة العلويّة .

+ الالتهابات المفصليّة .

+ أمراض واضطرابات الحويصلة الصفراويّة [المرارة] ؛ وإلخ .

٥ ـ الشاكرا الأساسية الخامسة :

* هي **«شاكرا الرّقبة»** .

* تحمل محتويات جميع شاكرات الجسم باتجاه الخارج .

* ينتج عن خلل عمل هذه الشاكرا :

+ أوجاع الحنجرة .

+ التهابات الحنجرة والأوتار الصوتيّة .

+ بحّة الصوت ؛ وغير ذلك .

٦ ـ الشاكرا الأساسية السادسة :

* تُسمّى **«شاكرا الجبهة»** .

* تُشكّل المركز القياديّ الأعلى للجهاز العصبيّ المركزيّ .

* عبر هذه الشاكرا، يتعرّف الإنسان على ذاته.

* هي مركز:

+ الإرادة.

+ الذّاكرة.

+ القدرات العقليّة العليا.

+ المقدرة الذّهنيّة على التفريق.

* عندما يحدث اضطراب في عمل شاكرا الجبين، يلاحظ حصول:

+ فقد السمع.

+ الرّشح الألّيرجيّ.

+ مشاكل الجلد؛ وإلخ.

٧ ـ الشاكرا الأساسية السابعة:

* هي **«الشاكرا الجداريّة»**.

* تتمركز في وسط العظم الجداريّ للقحف [للجمجمة].

* ترتبط بالغدّة النخاميّة.

* تعتبر المركز الأعلى للحدس.

* عند انسداد هذه الشاكرا، تنتاب الإنسان مشاعر الخوف.

* يقود اختلال وظيفة الشاكرا الجداريّة إلى حدوث:

+ التوتّر العصبيّ.

+ أوجاع الرّأس.

+ الصداع النصفيّ [الميغرينا].

+ اضطرابات النوم (كالأرق، مثلاً).

+ ضعف أو فقد الذّاكرة؛ وإلخ.

ويجد مفهوم الشاكرات الآيّورفيديّ تطبيقه العمليّ في عدّة أساليب علاجيّة، مثل التأمّل الشاكريّ والمداواة بالحجارة الكريمة (إذ بالاستناد إلى المعارف القديمة عن الطاقة الحيويّة والخبرات التطبيبيّة والمعطيات الطبيّة [العلميّة] المعاصرة، بالإمكان اختيار الحجر الكريم الملائم وحمله أو إمساكه من قبل المريض).

إن العمل المتناسق للشاكرات والمتآلف مع طاقة الكون، ينعكس في اكتساب الإنسان للصحّة المثاليّة، نفسيّاً، روحيّاً، وجسديّاً. في حين أن الاضطرابات والمشاكل المَرَضيّة هي تعبير ساطع عن اختلالٍ معيّن في الشاكرات المقابلة (المحدّدة).

المداخل الأربعة للصحّة المثاليّة:

الصحة المثاليّة ممكنة فقط، عبر التوازن المثاليّ، في المداخل الأربعة لهذه الصحّة، وهي:

١ ـ مدخل العقل.

٢ ـ مدخل الجسد.

٣ ـ مدخل السلوك [المسلك].

٤ ـ مدخل البيئة المحيطة.

يرتكز المفهوم الآيَورفيديّ عن الصحّة المثاليّة على قاعدة فكرة وحدة **الجسم والعقل والرّوح**. ولهذا، فإنّ التوصّل إلى الصحّة المثاليّة يتمّ، عندما تعمل وتتفاعل الجوانب الفيزيائيّة [البدنيّة] والذّهنيّة والرّوحيّة والنفسيّة والاجتماعيّة لوجود الإنسان، فيما بينها، بصورة فعّالة ومتناغمة [متناسقة].

من أجل توفّر الصحّة المثاليّة، ينبغي خلق توازن كلّ الدّوشات الثلاث ـ **ڤاتا**، **پيتّا**، و**كافا**. ويكتسب ذلك أهميّة حيويّة لحفظ التوازن في الحياة، عموماً.

وحدة الجزئين الماديّ والتجاوزيّ المؤلّفة لحياة الإنسان هي غاية الآيَورڤيدا:

تتحقّق الصحّة المثاليّة عندما ينشأ الالتحام والتوازن بين جزئيّ حياة الإنسان:

١ ـ الجزء الماديّ [الظاهريّ].

٢ ـ الجزء التجاوزيّ [الباطنيّ].

«المَارْمات» [النقاط الحيويّة] الآيَورڤيديّة:

تصف **الآيَورڤيدا** نقاط حيويّة خاصّة بها، وعددها ١٠٧ نقاط، وتسمّى **«مَارْمات»**.

إنَّ النقاط [المَارْمات] الآيَورفيديّة هي عبارة مناطق [أماكن] في الجسم تتمتّع بفعّاليتها الحيويّة [بنشاطيّتها البيولوجيّة] الإستثنائيّة.

وإذا أصيبت هذه النقاط، فالعواقب تكون ألماً لا يطاق أو اختلالاً شديداً وقاسياً في التوازن.

أمّا إن كانت هذه النقاط متوازنة ومُصانَة جيّداً، فإنّها تؤمّن، حينئذٍ، الصحّة والسعادة للإنسان.

في نقاط [«مَازمات»] الجسم يلتقي العقل والفيزيولوجيا ـ حسب منهج **الأيورفيدا**. لذا، عند التأثير على «مارما» [نقطة حيويّة] ما، نرى أن هذا التأثير ينتقل، تلقائيّاً نحو أجزاء أخرى، كثيرة في نظام [منظومة] العقل ـ الجسد، المتولّد في هذه النقطة.

وتعتبر ٣ نقاط من أصل ١٠٧ مَازمات، أساسيّة، لأنّها تمثّل نقاط ارتباط [اتّصال] مركزيّة بالنسبة لجميع النقاط الباقية.

وتدعى هذه النقاط الحيويّة «الممتازة» الثلاث **«ماها مَازمي»** أو **«المَازمات العظمى»**. وأسماؤها، هي:

* **النقطة العظمى الأولى: «شيرا مارما»**، وتقع في منطقة الرّأس.

* **النقطة العظمى الثانية: «هريدايا مارما»**، وتتموضع في القلب.

* **النقطة العظمى الثالثة: «باستيمارما»**، وتوجد في القسم السفليّ من منطقة البطن.

إنّ الـ**«ماها مارما»** [النقطة الحيويّة العظمى] المسمّاة **«شيرا مارما»**، المتمركزة في الرّأس، تلعب دوراً رئيسيّاً في كلّ الوظائف الفكريّة، ولا سيّما تلك المتعلّقة بالفهم والاختيار [الانتقاء].

كما أنّ نقطة **«هريدايا مارما»** المتواجدة في منطقة القلب، مهمّة

للحفاظ على التوازن الانفعاليّ [العاطفيّ]. **فالآيورڤيدا**، تعتبر أنّ القلب ليس مجرد عضو يحفظ الدّورة الدمويّة، فقط، بل هو كما كان يقوله لنا الشعراء عنه، منذ آلاف السنين إلى غاية اليوم، إنّه مركز جميع مشاعرنا الأكثر صميميّةً.

أمّا النقطة العظمى الثالثة «**باستيمارما**»، فإنّها مسؤولة عن كثرة من العمليّات الجسديّة الأساسيّة، ومن ضمنها العمل الطبيعيّ [السويّ] للجهاز الهضميّ.

إنّ فائدة المسّاج الآيورڤيديّ الزيتيّ اليوميّ «**آبهيانغا**»، تأتي من تنشيطها للنقاط الحيويّة الفعّالة [«**المَارْمَات**»] المتوضّعة على الجلد، في كلّ أنحاء الجسم.

ويمارس احتكاك زيت السمسم مع الجلد، تأثيراً مباشراً وفوريّاً على كامل الجهاز العصبيّ، وله مفعول علاجيّ قويّ في دوشات **ڤاتا**، **بيتّا**، و**كافا**.

ونشير إلى أن التمارين المفضّلة من قبل **الآيورڤيدا**، والمنطلقة من تقاليد **اليوغا** ذات فعل مُوازِن ومحفّز في الـ«**مَارْمات**»، فعل ناتج عن حركات المطّ [المدّ] المميّزة لوضعيّات **اليوغا**، وعن تركيز الانتباه على النقاط الجوهريّة [الرّئيسيّة] في الفيزيولوجيا البشريّة. وبما أنّ «**المَارْمات**» هي الأماكن التي يجتمع فيها العقل والفيزيولوجيا، الرّوح والجسد، فإنّها تتفاعل مع الإدراك والتيقّظ والنشاط الفيزيائيّ [الجسديّ].

إنّ تنبيه [حثّ] **المَارْمات الآيورڤيديّة** يسمح بصياغة العلاقة

المتوازنة والمتآلفة بين النفس والجسد والرّوح، لتحقيق الصحّة المثاليّة لكلّ فرد.

المرض نتيجة حتميّة لاختلال التوازن بين العوامل المكوّنة للإنسان:

تنحو **الآيورڤيدا** إلى تفسير [شرح] نواميس الطبيعة، وترمي إلى الكشف عن أسباب الأمراض.

ما الذي يجعل من الآيورڤيدا فريدة إلى هذا الحدّ؟

يتمتّع أقدم علم عن الحياة والصحّة بأفضليّات كثيرة، نذكر فيما يلي بعضها:

١ ـ الآيورڤيدا:

تطرح أمام كل إنسان بعينه، طريقة فعل مُفرَدة [أسلوب عمل خاصّ به].

٢ ـ الآيورڤيدا:

تعالج مسبّبات المرض، وليس، عوارضه.

٣ ـ الآيورڤيدا:

تقدّم فقط، أساليب علاج منسجمة مع الطبيعة، ومن دون أعراض [آثار] جانبيّة. وهذه الأساليب العلاجيّة عالية الفعّالية، ورخيصة، في الآن معاً.

ما هي الطرق العلاجية الأساسيّة التي تستخدمها الآيورڤيدا؟:

تقترح **الآيورڤيدا**، مستعرضةً جسم الإنسان، نفسه، روحه،

وعقله [ذهنه]، ككلّ واحد [كوحدة مندمجة]، أساليب علاجيّة، مختصّة بكلّ واحدة من الحواس الخمس. وتشمل هذه الأساليب:

١ ـ حاسّة الذّوق:

أ) النباتات.

ب) الأغذية.

٢ ـ حاسّة اللّمس:

أ) المسّاج [التّدليك].

ب) اليوغا [اليوجا].

ج) التمارين الفيزيائيّة [البدنيّة].

د) الوخز بالإبر.

٣ ـ حاسّة الشمّ:

المعالجة بالرّوائح العطريّة [المداواة بالعطور].

٤ ـ حاسّة النظر [البصر]:

العلاج بالألوان.

٥ ـ حاسّة السّمع:

أ) المعالجة بالموسيقى Musicotherapy.

ب) التّأمُّل (تأمّل «مانطرا» Mantra Meditation).

ج) الغناء [الإنشاد]؛ وإلخ.

الآيُورڤيدا وعوامل البيئة المحيطة:

تراعي **الآيورڤيدا** عوامل الوسط الخارجيّ، المحيط بالإنسان. ففنّ العمارة الڤيديّة Architecture Védique (أسلوب بناء هندوسيّ قديم)، والهندسة المعماريّة الصينيّة «فنغ شُويْ» Feng Shuy، تعيران الاهتمام الكبير للترتيب [للتنسيق] في المنزل، والذي يقتضي أن يستجيب لقوانين الكون، التي تُكامِل [تدمج] الإنسان مع:

+ كوكب الأرض؛
+ الكواكب الأخرى؛
+ والنجوم.

بحسب **الآيورڤيدا**، يمكن للمظهر الخارجيّ والداخليّ للأبنية أن يساعد في إقامة التوازن، ولكنّه، قد يؤدّي أيضاً إلى تدمير هذا التوازن.

اكتشف النوع الآيّورفيديّ لجسمك!

مفهوم أنواع «الجسد السيكولوجيّ ـ الفيزيولوجيّ» هو أهمّ مفاهيم الآيّورفيدا:

إن مفهوم أنواع «الجسد السيكولوجيّ ـ الفيزيولوجيّ» [النفسيّ ـ الوظيفيّ] هو أحد أبرز وأهمّ أفكار **الآيورفيدا**.

بواسطة هذا المفهوم، نتعرّف على الشكل الذي يظهر فيه جسمنا، كتعبير فريد لذكاء، وفطنة، ومهارة الطبيعة.

فكلّ فرد منّا قد حصل معه في ظروف وأوضاع معيّنة أن أظهر ردّ فعل مختلف عن الناس الآخرين.

إذن، قد يستمع أحدنا إلى نقد يوجّه إليه، بلا مبالاة، وآخر، يمكن أن ينتفض غاضباً أو يردّ بفظاظة وعنف، وثالث، ربّما ينتابه الشعور بالوجل من صورته في أعين بعض الأشخاص.

وللتأكيد على التباين في الاستجابة لدى الأفراد، نورد المثال التالي: عندما أرشف فنجان قهوة واحد، لا يحدث عندي أيّ شيء، لأنّني أملك بنية **كافا** قويّة، بينما يحسّ شخص آخر بالتوتّر العصبيّ الشديد، إذا ما أخذ بلعة أو بلعتين من القهوة.

بكلمات أخرى، تقول **الآيورڤيدا** إنّ كلّ واحدٍ منّا يتمتّع بشخصيّة:

* سيكولوجيّة [نفسيّة]؛
* بيوكيميائيّة [كيميائيّة ـ حيويّة]؛
* انفعاليّة [عاطفيّة]؛
* عقليّة [فكريّة = ذهنيّة = معنويّة].

إنّ كلّ كائن بشريّ هو تجلٍّ أوحد [وحيد] لبراعة الطبيعة التي صاغها الخالق الجبّار، عزّ وجلّ.

هذه الفردانيّة الفذّة، تنعكس في نماذج [أنواع] محدّدة، إذ يوجد لدى كلّ فرد استعداديّة [نزعة] معيّنة للتعبير عن ذاته، بأشكال [بأساليب] مميّزة.

هذه النزعات النفسيّة ـ الفيزيولوجيّة، تُمنهجها [تنظّمها] **الآيورڤيدا**، على هيئة أنواع [أنماط] من الجسد أو «دُوشات» (بالسنسكريتيّة).

طبقاً **للآيورڤيدا**، هناك ثلاث نوعيّات كبرى «٣ دوشات رئيسيّة» متمايزة، تظهر كانعكاس للجهوزيّات الأيضيّة في هيئاتنا الفيزيائيّة [في أجسادنا]، وفي صورنا السيكولوجيّة.

تسمّى الدّوشات الثلاث، باللّغة السنسكريتيّة:

١ ـ «ڤاتا».

٢ ـ «پيتّا».

٣ ـ «كافا» (أو «كَاپهَا»).

المبادىء الأساسيّة الثلاثة:

إنّ جميع الخلايا في الجسم البشريّ، تخضع لهذه المبادىء [الدّوشات] التجريديّة الأساسيّة الثلاثة:

١ ـ مبدأ الحركة.

٢ ـ مبدأ الأيض.

٣ ـ مبدأ البنية [البناء].

ولكي تحيا كلّ خلايا وأنسجة جسمنا، ينبغي أن تحتوي على:

*** دوشا «ڤاتا» أو مبدأ الحركة.**

*** دوشا «پيتًا أو مبدأ الاستقلاب [الأيض]».**

*** دوشا «كافا» أو مبدأ البنية [البنيان].**

الطبيعة تحتاج إلى الدّوشات الثلاث، لتبني جسماً سليماً، وتحافظ عليه.

إن التعبير الختاميّ للتفاعل المشترك، السلس والمتناغم لكافة الدّوشات، يبلغ أوْجه في طبْعك الأساسيّ [خُلْقك الأصليّ]، الذي تسمّيه **الآيورڤيدا «پراكريتي»** Prakriti.

الـ **«پراكريتي»** هو نوع جسم الإنسان عند الولادة، ويكون وحيداً. إنّه يحدّد نموذج [نوع] جسدك، الذي هو كالعلامة التي تطبع بطابعها وترسم الجهوزيّات [النزعات] الموجودة والمتأصّلة في نظامك.

كلّ شخص مبنيّ بصورة مختلفة عن الآخر، بالنسبة للدّوشات. فإذا كنت، أنتَ، من نوع ـ **فاتا**، فهذا يعني، أنّ مشخّصات [مميّزات] ـ **فاتا**، هي الأكثر ظهوراً وسيطرةً، عندك والأمر ذاته يسري على **بيتّا** و**كافا**.

وخلاصة الكلام، أنّ **دوشا خصوصية**، تهيمن في طبيعتك.

وعندما تعرف من أيّ نوع، جسمك، يصبح بمستطاعك التركيز بدقّة أكبر على **النظام الغذائيّ المطلوب [الضروريّ]**، **التمارين**، **والنظام اليوميّ**، وهذا ما يكتسب أهمّيته الفائقة، عندما تحدث مشكلة صحيّة ما، كالوزن الزائد، داء السكّري، التهاب المفاصل أو الأرق.

ڤــاتــا

ڤــاتــا Vata:

هي نوع من أنواع الطاقة، وتتحكّم بها الرّياح.

توجد دوشا **ڤاتا** في حركة دائمة، وهي تتغيّر وتبدّل وجهتها بلا انقطاع، كنسيم المروج والبراري.

تدير **ڤاتا** كلّ حركة في الجسم، بغضّ النظر عمّا إذا كانت:

* حركة فكرة معيّنة؛

* حركة استداريّة [تمعّجيّة] للأمعاء؛

* اهتزازات للأوتار الصوتيّة؛

* حركات وإيماءات لليدين؛

* أو رقص جزيئة «الحامض النوويّ الرّيبيّ المنزوع الأوكسيجين» (حامض الدّيوكسي ريبونوكليك Deoxyribonucleic Acid [DRA]، عندما تتوالد [تتكاثر].

تُعنى **ڤاتا** بالمنظومة العصبيّة وبعث الطاقة في الجسم.

إنّ دوشا **ڤاتا** أو دوشا الحركة ضروريّة لجسمك، لكي يقوم بـ:

- التنفّس.

- الحركة الاستدارية للأمعاء التي تسمح للطعام بالتقدّم والتحرّك عبر الجهاز الهضميّ.

- الدورة الدمويّة (دوران الدّم).

- خفقان [ضربان] القلب.

- إرسال الدّفعات العصبيّة، من جزء في الدّماغ إلى آخر؛ وإلخ.

مميّزات الإنسان من نوع - ڤاتا:

* بنية جسديّة ضعيفة.
* قوام مشيق [أَهْيف].
* أعمال [أفعال أو نشاطات أو حركات] سريعة.
* تغذية غير منتظمة.
* هضم غير منتظم.
* نوم سطحي، خفيف وغير هادىء [مضطرب].
* نزعة إلى الأرق.
* حماسة [حميّة] واندفاع.
* حيويّة ونشاط.
* مخيّلة واسعة.
* قدرة مبدعة.
* بشاشة ومَرَح.

* مزاج متقلّب [متغيّر].

* الاستيعاب السريع للمعلومة الجديدة، ولكن، مع النسيان، بسرعة.

* مَيْل إلى القلق [انشغال البال].

* اتّجاه إلى الإمساك [الإكتام] (جهوزية للإمساك).

* يتعب بسهولة (سريع التعب).

* انْتحاء إلى الإجهاد [الإرهاق].

* تأتي طاقته الفكريّة [الذهنيّة] والفيزيائيّة [الجسمانيّة] على شكل مَدّ وجَزْر (على صورة فيض [تدفّق] وانحسار [تقهقر]).

النموذجيّ بالنسبة لنوع ڤاتا هو أنّه:

* يجوع في أيّ وقت من النهار أو من اللّيل.

* يحبّ الانفعالات والتحوّلات [التبدّلات] المتواصلة.

* ينام كلّ ليلة، في أوقات مختلفة.

* تفوته بعض الوجبات الغذائيّة.

* عاداته غير منتظمة، عموماً.

* يهضم بشكل جيّد، يوماً، وبشكل سيّء [رديء] في اليوم التالي.

* يوحي بفَوْرات انفعاليّة، سرعان ما تزول، ومن ثمّ تُنسى بعد ذلك بوقت قصير.

* يمشي [يخطو] بسرعة.

پـيـتًّـا

پـيـتًّـا Pitta:

تمثّل نوعاً طاقوياً أصلياً، وتتحكّم بها النار.

وهي تنظّم عمليّات التجدّد والاندثار في خلايا الجسم.

الشدّة [الحدّة] هي السّمة المحدّدة لهذه الدّوشا، مثل النار الملتهبة، البرتقاليّة اللّون. وهذا ما يظهر في المزايا الفيزيائيّة [الجسديّة] للأشخاص من أنواع ـ **پيتًّا**، الذين يتمتّعون، مثلاً، بشعر ذي لون أحمر.

يخضع لدوشا **پيتًّا** أو دوشا **الأيض**:

ـ تحلّل [تفكّك] الغذاء.

ـ تنشيط الإنزيمات [الخمائر].

ـ التحقّق السليم لعمليّات الأيض [الاستقلاب] عبر المجاري البيوكيميائيّة للطعام (أي المسار الصحيح لعمليّة الهضم)، الهواء، والماء.

ـ عمل العقل [الذّهن].

مميّزات الإنسان من طراز ـ بيتًا:

* بنية جسديّة معتدلة.
* شهيّة قويّة.
* عطش شديد.
* هضم جيّد.
* ميل إلى الغضب والنَّزَق في لحظات السترس.
* سرعة الانفعال [سرعة التهيّج] في حالات الضغوط النفسيّة.
* بشرة فاتحة أو حمراء اللّون، وغالباً ما تبدو فيها بقع النمش.
* كره للشمس والحرارة العالية.
* مقدام، جريء، ومغامر.
* يعشق التحوّلات [التغيّرات].
* ذهن حادّ.
* كلام [نطق] دقيق وواضح.
* غير قادر على تجاوز [إهمال] بعض الوجبات الغذائيّة.
* شعره أشقر أو كستنائيّ فاتح أو أحمر (أو مع ظلال من اللّون الأصهب).

النموذجيّ بالنسبة لنوع بيتًا هو أنّه:

* يشعر بالجوع الشديد، إن تأخّر نصف ساعة عن تناول طعام العشاء.

* يعيش حسب الساعة، ملتزماً بالوقت.

* لا يتحمّل أن يضيع له أحدٌ وقته.

* ينهض، ليلاً، بسبب القَيْظ [شدّة الحرارة] والعطش.

* يأخذ زمام الأمور بيده ويضعها تحت رقابته، أو أنّه يحسّ بضرورة فعل ذلك.

* يجد من خلال تجربته أن الآخرين يعتبرونه، أحياناً، مُتطلّباً، تهكُّمياً [ساخراً] ونقديّاً [لائماً].

* يمشي بخطوات واثقة وعزومة [مشيته أكيدة].

كـــــافــــا

كـــــافــــا Kapha:

هي النوع الطاقيّ الرئيسيّ الثالث، وتتحكّم بها الأرض، ووظيفتها إدارة البنيان [التركيب].

إنّ دوشا **كافا** أو دوشا **البنيان [البنية]** مسؤولة عن:

- ضمان الالتحام والترابط بين الخلايا.
- تكوين:
  + العضلات؛
  + الشحوم؛
  + العظام؛
  + الأوتار.
- تنظيم:
  + المنظومة اللمفاوية.
  + المياه في الأعضاء المخاطيّة.

مشخّصات الإنسان من نموذج ـ كافا:

* بنية جسديّة صلبة، ضخمة، وممتلئة.
* مقدرة [قوّة] فيزيائيّة [بدنيّة] كبيرة.
* قدرة تحمّل عالية.
* طاقة مستقرّة [ثابتة].
* حركات مُتَمَهّلة [بطيئة] وموزونة [متّزنة].
* هادىء.
* مُتراخٍ [مُسترخٍ].
* صعب الانفعال والتهيّج [لا يغضب بسرعة].
* بشرة دهنيّة (في أغلب الأحيان)، باردة، ملساء، سميكة، وشاحبة.
* يحفظ [يستوعب] المعلومة الجديدة، ببطء، ولكنه يتذكّر القديمة ويستعيدها جيّداً وكما هي بالضبط.
* نوم عميق وطويل.
* نزعة نحو التَّسَمُّن [الامتلاء].
* هضم بطيء.
* شهيّة متوسّطة، إلى الطعام.
* مُحِبّ وودود.
* مُتسامح ومُتساهل.

* يصفح ويعذر .

* ميل إلى حبّ التملُّك .

* انتحاء إلى الإعجاب بالنفس .

النموذجيّ بالنسبة لنوع كافا هو أنّه:

* يتباطأ كثيراً لدى استعراضه الأمور ، وقبل اتّخاذ القرارات المطلوبة .

* يستيقظ من نومه بتمهّل وبطء .

* يتقلّب في فراشه ويحتاج إلى شرب القهوة حتّى يتمكّن ، أخيراً من النهوض وترك سريره .

* مسرور وراضٍ من وضعه الرّاهن ، ويعمل جاهداً للحفاظ عليه .

* يحترم مشاعر الناس الآخرين ، الذين يكنّ لهم الوُدّ الصادق .

* يحاول إقناع ونصح الأشخاص المحيطين به .

* يبحث عن الرّاحة النفسيّة والرّفاهيّة العاطفيّة والرّغد الانفعاليّ في الطعام .

* لطيف [ظريف] .

* حركاته رشيقة .

* عَيْناه مُخْضَلّتان [مُبلَّلتان] .

* مشيته سوِيّة [موزونة] ، ولو كان وزن جسمه ، زائداً .

لائحة الأسئلة لتحديد طراز العقل ـ الجسد

تعتمد **الآيورفيدا** استفتاءً خصوصيّاً، يهدف إلى تحديد طراز [نوع] الرُّوح ـ الجسد عند كلّ إنسان. وهذا الاستفتاء عبارة عن لائحة أسئلة يُجاب عنها كتابةً في قضايا مُعيَّنة. إذ يملأ كلّ شخص استِمارة الأسئلة المطروحة على شكل رائِز [اختبار] لمعرفة طاقاته ولسَبْر شخصيّته.

إنّ الاختبار **الآيورفيديّ** التالي، ينقسم إلى ثلاثة أجزاء. وكلّ جزء يخصّ نوعاً واحداً من الدّوشات (**ڤاتا** أو **پيتًا** أو **كافا**)، ويضمّ **٢٠** سؤالاً.

بالنسبة للأسئلة الـ ٢٠ الأولى، التي تتعلّق بالدّوشا ـ **ڤاتا**، اقرأ كلّ سؤال، واختار جوابك من ٢٠ إلى ٦.

٠ = لا يعنيني.

٣ = يتعلّق بي، جزئيّاً (أو أحياناً).

٦ = يخصّني بالكامل (أو دائماً، تقريباً).

دوّن في نهاية الجزء [القسم] حاصل المجموع التامّ لدوشا ـ **ڤاتا**.

مثال على ذلك:

إن سجّلت:

٦ للسؤال الأوّل؛

٣ للسؤال الثاني؛

٢ للسؤال الثالث؛

سيكون مجموعك حتّى هذا السؤال الأخير: ٦ + ٣ + ٢ = ١١

إجمع في النهاية، بذات الطريقة، جميع النقاط [العلامات]، وبهذا الشكل، سوف تحصل على مجموع ـ **ڤاتا** النهائيّ.

افعل نفس الشيء، بالنسبة لقسمَيّ **پيتّا** و**كافا**.

عندما تنجز الاستفتاء [الاختبار] الآيورڤيديّ، سوف يكون لديك ثلاثة مجاميع منفصلة. إذ أنّ مقارنتها فيما بينها، ستحدّد من أيّ نوع أنتَ [ستعيّن نموذج جسمك].

بخصوص العلامات الواضحة التي تطال الميزات الفيزيائيّة [الجسديّة]، سيكون خيارك جليّاً.

فيما يتعلّق بالخصائص الفكريّة، والتصرّفات [السلوك]، التي تعتبر شؤوناً ذاتيّة، بامتياز، يجب أن تجيب، تبعاً لما كنت تشعر به أو وفقاً للأسلوب الذي اتّبعته خلال القسم الأعظم من حياتك أو ـ على الأقلّ ـ أثناء السنوات القليلة الأخيرة.

الجزء الأوّل: فـــاتــــــا

١	أفعالي وحركاتي سريعة جدّاً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢	لست جيّداً جدّاً، بالنسبة لحفظ المعلومات، وتذكّر [استعادة] ما حفظته من معلومات قديمة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	أنا، بطبيعتي حماسيّ، وشخصيّة حيويّة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	بنيتي الجسديّة ممشوقة ـ لا أسمن [لا أنصح] بسهولة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥	كنت أستوعب، دائماً، الأشياء الجديدة، بسرعة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٦	مِشيتي الاعتياديّة خفيفة وسريعة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	من الصعب عليّ، اتّخاذ القرارات.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٨	لدي ميل لتجميع [لتراكم] الغازات في معدتي، ويحصل الإمساك، بسهولة، عندي.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩	يداي ورجلاي، باردة، عادةً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠	غالباً، ما أشعر بالقلق، أو بالهمّ، وانشغال البال.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

١١	لا أتحمّل الطقس البارد، كثيراً، مثلما يتحمّله الأشخاص الآخرون.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢	أتكلّم بسرعة، وأصدقائي يعتبرونني ثرثاراً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	يتبدّل [يتقلّب] مزاجي، بسهولة، وأنا، بطبعي، انفعاليّ [عاطفيّ] إلى حدّ ما.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤	أنام، بصعوبة، في أغلب الأحيان، أو أنام بشكل غير مرتاح [أرقد بصورة سيّئة].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥	بشرتي جافّة للغاية، ولا سيّما خلال فصل الشتاء.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦	ذهني [عقلي] حادّ ونشيط جدّاً، وأحياناً يكون مضطرباً. كما أنّني موهوب بمخيّلة واسعة ومتوقّدة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	حركاتي سريعة ونشيطة [فعّالة]؛ تظهر طاقتي على شكل فَوْرات [اندفاقات].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨	أتحمّس بسهولة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

١٩	عاداتي غير منتظمة، بالنسبة للأكل والنوم.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	أتعلّم [أستوعب] الأمور بسرعة، ولكنني أنسى بسرعة، أيضاً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

مجموع ـ ڤاتا

الجزء الثاني: پيتًّا

١	أعتبر نفسي شخصاً سريع التنفيذ.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢	أنا في عملي دقيق ومنظّم للغاية.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	قناعاتي صلبة وثابتة، وسلوكي مستبدّ [تصرّفي متسلّط] إلى حدّ ما.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	عندما يكون الطقس حارّاً، أشعر بالسوء، أو أتعب بسهولة، وذلك أكثر بكثير، مقارنةً مع بقيّة الناس.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥	أتعرّق بسهولة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

٦	أنا قابل للانفعال [أنا سريع الاهتياج] أو أغضب بسهولة كبيرة، بالرّغم من أنّني لا أظهر ذلك، دائماً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	لا أشعر بأنّني في حالة جيّدة، إذا ما فاتتني إحدى الوجبات الغذائيّة، أو إن تأخّرت.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٨	علامة واحدة أو أكثر من العلامات التالية، تصف شعري: * شَيْب مبكّر أو صَلَع [سقوط الشعر]. * شَعْرات دقيقة [رقيقة]. * شعر سويّ [مستقيم]. * شعر أشقر، أحمر أو كستنائيّ فاتح.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩	شهيّتي جيّدة، وبإمكاني - إن رغبت - تناول كميات كبيرة جدّاً من الطعام.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠	كَثْرَةٌ من الناس تعتقد بأنّني عنيد.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

١١	أذهب إلى المرحاض بانتظام كبير ـ ربّما يحدث عندي الإسهال، أكثر بكثير، مما أصاب بالإمساك.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢	يأخذ بي [يسيطر عليّ] نفاد الصبر، بسهولة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	أنا أحقّق الإتقان والكمال فيما يختصّ بتفاصيل الأمور.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٤	أغضب [أغتاظ] بسهولة، ولكن، أنسى ما حصل، بسرعة فائقة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥	أحبّ كثيراً تناول المأكولات الباردة، كالبوظة، وكذلك المشروبات المثلّجة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦	غالباً جدّاً ما أشعر أن جوّ الغرفة حارّ، أكثر ممّا هو بارد.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	لا أحبّ الأطعمة الساخنة جدّاً أو الحرّيفة جدّاً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨	أشجّع [أحثّ] من يخالفني في الرأي، أقلّ بكثير، ممّا يجب عليّ أن أقوم به.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

١٩	أحبّ التحدّيات، وعندما أريد شيئاً ما، أكون مثابراً جدّاً في جهدي، للحصول عليه.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	أنا جدّ نقديّ تجاه نفسي، ونحو الآخرين.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

مجموع - پيتّا

الجزء الثالث: كافا

١	أنا ميّال، بطبيعتي، إلى القيام بأعمالي، ببطء وتراخ.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢	أسمن [أنصح] بشكلٍ أسهل من معظم الناس، وأنحف بصعوبة أكبر.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٣	عادةً، أنا رائق، هادىء، ولا أثار [أهتاج] بسهولة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٤	أهمل تناول إحدى الوجبات الغذائيّة، من دون أن يتسبّب ذلك في إزعاج راحتي.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٥	أفرز الكثير من المخاط والبلغم؛ أنا مصاب بالاستسقاءات [بالوذمات] المزمنة، بالرّبو القصبيّ، أو بالتهاب الجيوب المزمن.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

٦	يجب أن أنام، على الأقلّ، ٨ ساعات، لكي أشعر بأنّني في حالة جيّدة في اليوم التالي.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٧	أنام، نوماً عميقاً جدّاً.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٨	أنا، بطبيعتي، أحتفظ برباطة جأشي وسكوني ورصانتي، ولا أغضب بسهولة أو بسرعة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٩	لا أستوعب بسرعة كبيرة، ولكنّي أتمتّع بالمقدرة الممتازة على تذكّر واستعادة ما حفظته، وذاكرتي قويّة [جيّدة] للغاية.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٠	أزيد، بسهولة، كيلوغراماتي [وزني]، وبسهولة [بسرعة]، كذلك، أخزّن في جسمي، الشحوم الزائدة [الإضافيّة].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١١	الطقس البارد والرّطب، غير مُستحبّ لديّ.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٢	شعري كثيف، قاتم [داكن]، ومُجَعَّد [مُموَّج].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٣	بشرتي ملساء وناعمة [طريّة]، ويمكن القول إنّ لونها شاحب [باهت].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

١٤	بنيتي الجسديّة ضخمة ومتينة [صلبة].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٥	الكلمات التالية، تصفني، جيّداً: رائق، عاطفيّ، مُحبّ [ودود]، مخلص [أمين]، ومتسامح [متساهل].	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٦	هضمي بطيء، وهذا ما يجعلني أحسّ بالثقل، بعد تناولي الطعام.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٧	أنا صبور [مُكابِد] ومُحتمِل، جداً، من الناحية البدنيّة [الفيزيائيّة]، وطاقتي مستقرّة [ثابتة] ومستمرّة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٨	مِشيتي المألوفة [العاديّة] بطيئة ومُتّزنة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
١٩	أحبّ أن أنام، أكثر ممّا ينبغي، أمّا عندما أستيقظ أشعر بدوران رأسي، ويصعب عليّ النهوض صباحاً من الفراش.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦
٢٠	أتناول الأكل، ببطء وتمهّل؛ وأفعالي [أعمالي] بطيئة، منهجيّة ومُنسّقة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦

مجموع - كافا

المجموع النهائيّ [الحاصل الختاميّ]

ڤاتا　　　پيتّا　　　كافا

كيف تعرف وتحدّد نوع جسمك؟

بعد أن تكون قد وجدت مجاميعك، يصبح بمقدورك أن تعرف [تحدّد] نوع [طراز] جسمك.

بالرّغم من وجود ثلاث دوشات، فقط، إلاّ أنه عليك أن تتذكّر، أنّ **الآيورفيدا** تركّب منها **عشرة** أشكال [أنماط]، إذ نحصل بهذا الأسلوب على ١٠ أنواع مختلفة من الجسم البشريّ.

● إذا كان أحد المجاميع الثلاثة، أكبر بكثير من المجموعَيْن الباقيَيْن، فإنّك، على الأرجح من نوع **الدّوشا الأحاديّة [الوحيدة]**.

أنواع الدّوشا الأحاديّة [المفردة]:

١) فاتا.

٢) پيتّا.

٣) كافا.

إذن، أنتَ، كما هو مُوَضَّح من نوع الدوشا الأحاديّة، إن كان أعلى مجموع من مجاميعك الثلاثة، أكبر ـ على الأقلّ ـ بمرّتين من المجموع التالي (من حيث المقدار)، مثال ذلك:

فاتا ـ ٩٠

پـــيـــتًـــا ـ ٤٥

كـــافـــا ـ ٣٥

في الأنواع الصافية [الخالصة] للدّوشا، تهيمن مميّزات **ڤاتا**، **پيتًا** أو **كافا**، بصورة جليّة.

كما أنّ نوع الدوشا اللاّحق ـ من حيث القيمة ـ، يمكنه، مع ذلك أن يدلّ على ميولك [نزعاتك] الخلقيّة [الولاديّة أو الوراثيّة]، لكن، تعبيره عن هذا الأمر، سيكون ضعيفاً للغاية.

● إن لـم تـهيـمـن أيّة دوشـا، فـأنـتَ، من نـوع **الـدوشـا الـثـنـائـيـة [المزدوجة]**.

أنواع الدّوشا الثنائيّة:

١) ڤاتا ـ پيتًا؛ أو پيتًا ـ ڤاتا.

٢) پيتًا ـ كافا؛ أو كافا ـ پيتًا.

٣) ڤاتا ـ كافا؛ أو كافا ـ ڤاتا.

إذا كـنـت مـن نـوع الـدوشـا الـثـنـائـيّـة، فـإن عـلائـم الـدّوشـاتَـيْـن المتحكّمَتيْن بك، سوف تهيمن بصورة واضحة.

إن الدّوشا ذات المجموع الأعلى، سوف تحدّد بشكل أقوى، نوع الجسم، ولكن، مع ذلك، فإنّ الدوشاتَيْن، تؤثّران معاً.

ونـشـيـر إلـى أنّ مـعـظـم الـنـاس هـم مـن أنـواع الـدّوشـا الـثـنـائـيّـة [المزدوجة]. وفي مثل هذه الأحوال، يمكن للمجاميع أن تظهر على النحو الآتي:

ڤاتا ـ ٨٠

پيتًا ـ ٩٠

كافا ـ ٢٠

إن كان مجموعك كهذا المثال، يتوجّب عليك أن تحدّد نفسك، بصفتك من نوعِ «**پيتًا ـ ڤاتا**».

● إذا كانت المجاميع شبه متساوية [متقاربة]، فهذا يعني، أنّك على الأرجح من نوع الدّوشا **الثلاثية [المثلّثة]**.

نوع الدّوشا الثلاثيّة:

ڤاتا ـ پيتًا ـ كافا

إلاّ أنّه يعتقد أنّ هذا النوع نادر جدّاً.

نصيحـــة:

● تفحّص من جديد كلّ أجوبتك أو قمْ بملء استمارة الأسئلة الآيَورڤيديّة برفقة صديق لك، يجيب هو أيضاً على هذه الأسئلة بالاشتراك معك.

● كما باستطاعتك، كذلك أن تقرأ ثانيةً أوصاف **ڤاتا**، **پيتًا**، و**كافا**، من الصفحات السابقة، لترى ما إذا كانت تهيمن عليك دوشا واحدة أو دوشاتَيْن.

الدّوشات الثلاث: وظائفها وخواصّها الرّئيسيّة

الدّوشا الأولى «ڤاتا»:

وظائفها الأساسيّة:

تتحكّم بوظائف الجسم المرتبطة بالحركة.

خواصّها الرئيسيّة:

تتميّز هذه الدّوشا بأنّها:

* متحرّكة.
* سريعة.
* خفيفة.
* باردة [بليلة أو نديّة].
* خشنة.
* ناشفة [جافّة].
* تقود الدّوشتَيْن الباقيتَيْن.

الدّوشا الثانية «پيتّا»:

وظائفها الأساسيّة:

تدير وظائف الجسم المتعلّقة بـ:

* درجة الحرارة.

* عمليات الأيض [الاستقلاب].

خواصّها الرئيسيّة:

تتّسم بأنّها:

* حارّة [حامية أو ساخنة]، كثيراً.

* حادّة.

* خفيفة.

* حامضة [حمضيّة].

* دهنيّة [زيتيّة]، قليلاً.

الدّوشا الثالثة «كافا»:

وظائفها الأساسيّة:

تتحكّم بالوظائف ذات الصلة بـ:

* بنية [بنيان] الجسم.

* توازن السوائل.

خواصّها الرئيسيّة:

تتّصف هذه الدّوشا بأنّها:

* ثقيلة.

* دهنيّة [شحميّة أو زيتيّة].

* بطيئة .

* فاترة .

* ثابتة [مستقرّة] .

* قويّة [متينة أو صلبة] .

* تتحرّك بصعوبة [ببطء] .

النماذج العشرة لبناء [لصياغة] الدّوشا

أنواع الدّوشا الوحيدة [الأحاديّة أو المنفردة]:

١ ـ فـاتـــــا .

٢ ـ پـيـتًـــا .

٣ ـ كـــافـــا .

أنواع الدّوشا المزدوجة [الثنائيّة]:

١) فاتـــا ـ پيتًـــا .

٢) پيتًـــا ـ فاتـــا .

٣) ـ پيتًـــا ـ كافـــا .

٤) كافـــا ـ پيتًـــا .

٥) فاتـــا ـ كافـــا .

٦) كـافـــا ـ فـاتـــا .

أنواع الدّوشا الثلاثيّة [المثلّثة]:

فاتـــا ـ پيتًـــا ـ كافـــا .

الدّورات اليوميّة للدّوشات

يمرّ اليوم بدورتَيْن كبرَيَيْن، تنقسم كل واحدة منهما إلى ثلاث دورات صغرى.

وتهيمن في كلّ دورة صغرى، دوشا واحدة.

١ ـ الدّورة الكبرى الأولى:

* هي دورة ثلاثيّة الأزمان.

* تتألف من ثلاث دورات صغرى، هي:

أ ـ الدّورة الصغرى الأولى: دورة كافا:

في المحيط الخارجي، يهيمن تأثير الدّوشا **كافا**، وذلك، صباحاً:

من الساعة ٦ حتّى الساعة ١٠.

ب ـ الدّورة الصغرى الثانية: دورة پيتّا:

يتحكّم تأثير الدّوشا پيتّا في الوسط المحيط:

من الساعة ١٠، صباحاً، إلى الساعة ٢، بعد الظهر.

ج ـ الدّورة الصغرى الثالثة: دورة ڤاتا:

يهيمن تأثير الدّوشا ڤاتا، في البيئة الخارجيّة:

من الساعة ٢، بعد الظهر، حتّى الساعة ٦، مساءً.

٢ ـ الدّورة الكبرى الثانية:

* هي، أيضاً، دورة ثلاثيّة الأوقات.
* تتشكّل من ثلاث دورات صغرى، هي:

أ ـ الدّورة الصغرى الأولى: دورة كافا:

تسمّى كذلك: دورة **كافا** المسائيّة [اللّيليّة].

يهيمن في الوسط المحيط تأثير الدّوشا **كافا**:

من الساعة ٦ مساءً، إلى الساعة ٢٠، ليلاً.

ب ـ الدّورة الصغرى الثانية: دورة پيتّا:

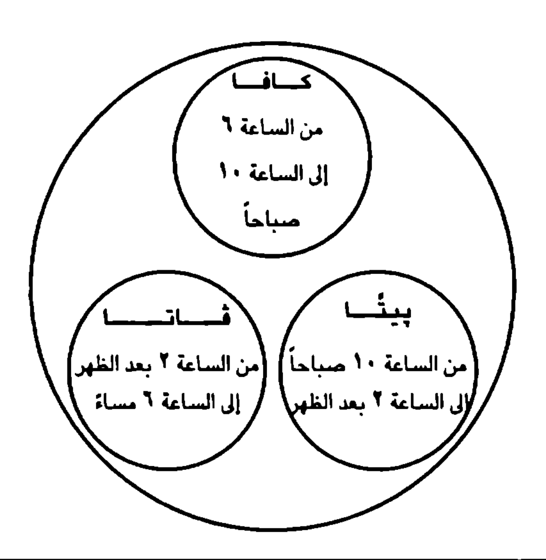
تسيطر الدّوشا **پيتّا**:

من الساعة ١٠، ليلاً، حتّى الساعة ٢، من صباح اليوم التالي.

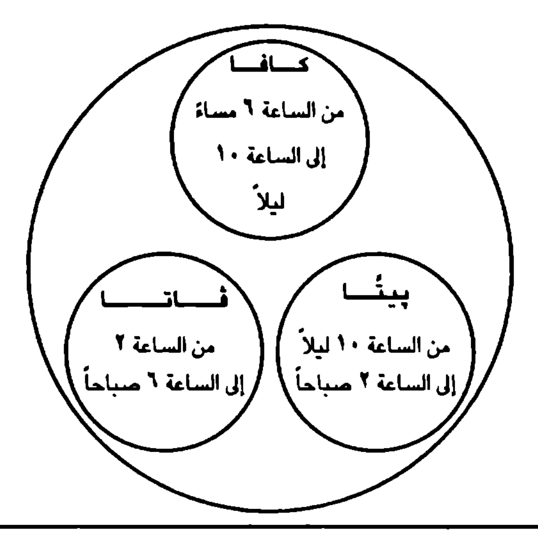
ج ـ الدّورة الصغرى الثالثة: دورة ڤاتا:

يسود تأثير الدّوشا **ڤاتا** في المحيط الخارجيّ:

من الساعة ٢ إلى الساعة ٦، صباحاً.



الدّورة الكبرى الأولى للدّوشات الثلاث



الدّورة الكبرى الثانية للدّوشات الثلاث

التشخيص الآيّورڤيديّ

يرتكز طبّ الآيورڤيدا على التشخيص من خلال جسّ النبض.

قبل المباشرة باستخدام أساليب العلاج الآيّورڤيديّ، يقوم الطبيب المختصّ بإجراء تشخيص آيّورڤيديّ دقيق يحدّد حالة المريض ومدى ملاءمتها للمداواة بالآيّورڤيدا.

التطبيب الآيّورڤيديّ طاقيّ السمّة، وهو يهدف إلى استعادة التوازن والتناغم بين أنواع الطاقة الكونيّة الثلاثة ـ الدّوشات «ڤاتا Vata»، «پيتّا Pitta»، و«كافا Kapha».

يمثّل التشخيص عبر النبض Pulse طريقة طبيّة آيّورڤيديّة هامّة.

ويقوم بالتشخيص النبضيّ، عادةً، طبيب ماهر، أخصائيّ في الآيّورڤيدا، ومتمتّع بخبرة واسعة في هذا الميدان.

عن طريق الجسّ الصحيح للنبض، يكون بمقدور الطبيب المعالج تحديد الوضع الطاقيّ للمريض، وخلال بضع دقائق يتمكّن من وضع أسس المعالجة الطبيعيّة البديلة المطلوبة.

ولتطبيق التشخيص النبضيّ، يجسّ الطبيب النبض في منطقة مفصل يد المريض، متقصّياً كافة خصائص النبض، كالقوّة والسرعة،

والخ. ويتمّ ذلك بواسطة الضغط القويّ برأس إصبع يد الطبيب الفاحص.

إنّ سمات النبض تقدّم الصورة الواضحة عن حالة الجسم الصحيّة. لذا، يتوجّب على طبيب الآيّورفيدا، أن يحدّد نوع نبض المريض. ومن أنواع النبض، نذكر:

- النبض الحقيقيّ True Pulse.
- النبض المنتظم Pulsus Regularis.
- النبض غير المنتظم [المضطرب] Pulsus Arythmicus.
- النبض المتساوي Pulsus Aequalis.
- النبض غير المتساوي Pulsus Inaequalis.
- النبض الممتلىء Pulsus Plenus.
- النبض البطيء Pulsus Rarus.
- النبض السريع Pulsus Celer أو Pulsus Frequens.
- النبض الصلب Pulsus Durus.
- النبض الليّن Pulsus Mollis.
- النبض الخفيف Pulsus Parvus.
- النبض المتأخّر Pulsus Tardus.
- النبض المتوتّر Pulsus Tensus.
- النبض الخيطيّ Pulsus Filiformis.

- النبض المتناوب [المتغاير] Pulsus Alternans .

- النبض القافز Pulsus Altus .

- النبض المتقطّع Pulsus Intermittens .

- النبض المتناقض [المتباين] Pulsus Paradoxalis .

- النبض المختلف Pulsus Differens؛ وإلخ .

إنّ التشخيص الآيّورفيديّ النبضيّ يشكّل بوصلة عمل الطبيب المعالج، ممّا يضمن نجاح مهمّته في تأمين توازن الطاقة وتناغم الدّوشات الثلاث عند الشخص المريض.

للتغذية المتوازنة دورها الرّئيسيّ في الآيّورڤيدا

تنظر **الآيورڤيدا** إلى التغذية السليمة المتوازنة كإحدى ركائز الصحّة المثلى للإنسان.

تقيّم **الآيورڤيدا** ليس فقط الخواص الماديّة للغذاء بل أيضاً قيمته الذكيّة.

بالإضافة إلى القيمة الماديّة للطعام، تمارس كلّ مادّة تأثيرات جدّ عميقة وبعيدة. وهذه التأثيرات المتموضعة في نقطة اتحاد العقل ـ الجسم، هي في الواقع تمثّل ما يسمّى بـ«الذّكاء الآيّورڤيديّ».

إن معرفة الأهميّة المركزية للذكاء هو بقدر معرفة أن الشجرة مؤلّفة من عناصر بنيويّة مختلفة، كالأغصان، القشرة، الأوراق، والبذور. وفي هذا الإطار، فإنّ الطريقة الأكثر إنتاجيّة ونفعاً هي العناية بالشجرة، ليس عبر الاهتمام بكل جزء منها على حدا، بل عبر التعاطي الأساسيّ مع عصائرها [عصاراتها] الحيويّة التي تحمل الذّكاء الطبيعيّ إلى كلّ جزء من أجزاء هذه الشجرة.

وتوجّه **الآيورڤيدا** أنظارنا نحو الحقيقة الأساسيّة، ألا وهي أنّ الغذاء يملك خاصيّة [ميزة] الذّكاء. وبالتالي تبسّط لنا النصائح الغذائيّة العلاجيّة، والإجراءات الوقائيّة في مواجهة الأمراض.

وللآيورفيدا وسائل عديدة لموضعة وتحديد المزايا الذكيّة للطعام. وأهمّ هذه الوسائل [التقنيات أو الفنون] يرتكز على مذاق [طعم] الغذاء نفسه.

فعندما يتحدّث الغذاء مع دوشات الإنسان، يقول لها أشياء هامّة كثيرة، غير أنّ المعلومة الرئيسيّة تتواجد في المذاق.

حين تستقبل المستقبلات الذّوقيّة لقمة الطعام، تبثّ باتّجاه الجسم كميّة هائلة من المعلومات المفيدة.

عند التعامل مع هذه المعلومات، واتّباع الغريزة البشريّة، يستطيع الإنسان اعتماد تغذية متوازنة، بصورة طبيعيّة، تلقائيّة ومن دون جهد إضافيّ.

وفي هذا المجال تميّز **الآيورفيدا** ستّة مذاقات، هي: الحلو، الحامض [الحمضيّ]، المالح، الحارّ [الحادّ]، المرّ، والقارس.

وتؤكّد **الآيورفيدا** أنّ للتوازن الغذائيّ تأثيره الشامل على:

- جميع خلايا وأنسجة الجسد.
- وظائف كافة الأعضاء والأجهزة.

تتّسم التغذية الصحيحة المتوازنة - طبقاً لقوانين **الآيورفيدا** - بميزتها الفرديّة، المنطلقة من خصوصيّة Specifity كلّ إنسان، وذلك فيما يتعلّق بـ:

- تركيبته (**كافا**، **پيتّا**، أو **ڤاتا**).
- عمره.

ـ شخصيّته.

ـ طبعه [مزاجه].

ـ حالته النفسيّة [الرّوحيّة].

ـ وضعه الصحّيّ البدنيّ [الفيزيائيّ].

ـ قدرة جهازه الهضميّ.

ـ فصول السنة (المناخ).

ـ مصدر طعامه.

ـ صفاء [نقاء] الطعام.

ـ طريقة تحضير الأكل.

ـ شخصيّة وأخلاق [طبع] الشخص الذي يحضّر الطعام.

ـ طبيعة الوسط الذي يجري فيه تناول الطعام.

ـ نوع الأعمال والنشاطات التي يقوم بها الفرد قبل تناوله الطعام وبعده؛ وإلخ.

إرشادات [وصايا] آيورڤيديّة لدعم عمليّة الهضم:

توصي **الآيورڤيدا** باتّباع الإرشادات الآتية في سبيل دعم عمليّة الهضم عند الإنسان:

١ ـ تناول طعامك وأنت جالس في أجواء هادئة وبعيدة عن الضجّة.

٢ ـ خذ قسطاً من الرّاحة بعد عدّة دقائق من الأكل، وذلك في مكان ساكن.

٣ ـ لا تأكل وأنت في حالة انزعاج.

٤ ـ تجنّب الإفراط في الأكل.

٥ ـ عليك تفادي الأطعمة والمشروبات المبرّدة [المثلّجة].

٦ ـ لا تتكلّم بفم ملآن.

٧ ـ تناول طعامك بوتيرة [بسرعة] معتدلة.

٨ ـ لا تأخذ وجبتك الغذائيّة، إلا بعد الهضم التامّ للطعام السابق.

٩ ـ فضّل المأكولات المحضّرة للتوّ [قبل قليل].

ونقدّم فيما يلي **مخطّطاً لتقنيات «الذّكاء الجسديّ»**، مع ضرورة الالتزام بالتعليمات التالية:

١ ـ املأ هذا المخطّط عند تناول كلّ وجبة طعام.

بالنسبة للوجبة الغذائيّة الأولى استخدم الدائرة ○ رقم ١، لكي تدوّن التقنيّة التي طبّقتها.

٢ ـ إن لم تستعمل تقنيّة محدّدة للذّكاء الجسديّ، أبقِ الدائرة فارغة.

٣ ـ يحتوي المخطط على الأمكنة الكافية لكي تسجّل جميع وجباتك الغذائيّة وترويقاتك الخفيفة خلال اليوم.

مخطّط تقنيّات الذّكاء الجسديّ

	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
تغذّيت في أجواء ساكنة وهادئة	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○
أكلت وفقاً لنظامي اليومي	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○
جلست إلى المائدة أثناء تناولي الطعام	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○
لم آكل عندما كنت منزعجاً	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○
توقّفت عن الأكل عندما أشبعت ٣/٤ قدراتي	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○
تجنّبت تناول الأطعمة والمشروبات الباردة	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○	١ ○ ٢ ○ ٣ ○ ٤ ○

	الإثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
لم اتكلّم وفمي ملآن (لم اتحدّث وانا اتناول طعامي)	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○
اكلت بوتيرة معتدلة [بسرعة متوسّطة]	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○
اكلت بعدما هضمت تماماً طعامي السابق	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○
تناولت طعاماً متوازناً محضّراً للتّو [حديثاً]	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○
جلست بعد تناول الطعام بضع دقائق للإستراحة في جوّ هادئ	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○	١○ ٢○ ٣○ ٤○

المذاقات السّتّة والآيّورڤيدا

المذاقات السّتّة والأمثلة عليها:

١ ـ المذاق [الطّعم] الحلو:

مثل الأغذية التالية:

* السّكّر.
* الحليب.
* الزبدة.
* الأرز.
* الخبز.
* المنتجات المعكرونيّة.

٢ ـ المذاق الحامض:

مثل:

* اللّبن.
* اللّيمون الحامض.
* الأجبان.

* الخلّ .

* الفواكه الحامضة .

٣ ـ المذاق المالح:

مثل : الملح .

٤ ـ المذاق الحارّ [الحرّيف]:

كـ :

* الأطعمة الحارّة [الحرّيفة] .

* الزنجبيل .

* البهار الحارّ .

* الكمّون .

* الفجل .

٥ ـ المذاق المرّ:

مثل :

أ ـ الخضار الورقيّة المرّة ، كـ :

* الهندباء المزروعة .

* الهندباء [الشيكوريا] البرّيّة .

* الخسّ المُجعّد .

ب ـ الخضار الورقيّة الأخرى .

ج ـ المشروب الغازيّ المرّ .

د ـ الكُركُم .

هـ ـ الحُلبة .

٦ ـ المذاق القابض:

مثل :

* الفاصولياء الخضراء .
* العدس .
* الكرنب [الملفوف] .
* البطاطا .
* الرمّان .
* التفاح .
* الإجاص .

كيف تؤثّر المذاقات على الدّوشات

١ ـ المذاقات التي تخفّض [تقلّل] ڤاتا:

* الحلو.
* الحامض.
* المالح.

٢ ـ المذاقات التي تزيد ڤاتا:

* الحارّ [الحادّ أو الحرّيف].
* المرّ.
* القابض.

٣ ـ المذاقات التي تقلّل پيتًّا:

* الحلو.
* المرّ.
* القابض.

٤ ـ المذاقات التي تزيد پيتًّا:

* الحارّ.

* الحامض .

* المالح .

٥ ـ المذاقات التي تقلّل كافا:

* الحارّ .

* المرّ .

* القابض .

٦ ـ المذاقات التي تزيد كافا:

* الحلو .

* الحامض .

* المالح .

نظام ڤاتا الغذائيّ المتوازن

١ ـ ركّز على تناول الأطعمة :

* الساخنة .

* الثقيلة .

* الدّسمة .

قيّد حتّى أدنى حدّ من تناولك للأطعمة :

* الباردة .

* الناشفة [الجافّة] .

* الخفيفة .

٢ ـ شدّد على تناول الغذاء :

* الحلو .

* الحامض .

* المالح .

حدّ من الغذاء :

* الحارّ [الحرّيف أو الحادّ] .

* المرّ.

* القابض [المُقبِّض].

٣ ـ **تناول** كميات كبيرة من الطعام، ولكن ليس أكثر مما تستطيع هضمه بسهولة.

بعض النصائح الخصوصيّة:

*** المنتجات الحليبيّة:**

جميع المشتقات [المنتجات] الحليبيّة تهدّئ [تسكّن] **فاتا**.

*** المُحلّيات:**

تعتبر كافة المُحلّيات جيّدة بالنسبة لتهدئة [لتسكين] **فاتا** (بمقادير معتدلة).

*** الشحوم:**

كلّ الشحوم [الدّهون] تهدّىء **فاتا**.

*** الحبوب الغذائيّة [اغذية الحبوب]:**

ـ الأرزّ: غذاء ممتاز لـ **فاتا**.

ـ القمح [الحنطة]: غذاء ممتاز، أيضاً.

حدّ من تناول:

+ الشعير.

+ الذّرة الصفراء.

+ الدُّخن [الذّرة البيضاء].

+ الحنطة السوداء [القمح الأسود].

+ الشَّيْلَم [السُّلْت أو الجاودار].

+ الشّوفان [الخَرْطال أو الهَرْطمان].

*** الفواكه:**

ركّز على تناول الفواكه الحلوة، الحامضة [الحمضيّات] والثقيلة، مثل:

+ البرتقال.

+ الموز.

+ الآفوكادو [ثمرة المُحامي].

+ العنب.

+ الكرز.

+ الدّرّاق.

+ الشمّام [البطيخ الأصفر].

+ الفريز [الفراولة].

+ توت العُلّيق [الفرامبواز].

+ الخوخ [البُرقوق].

+ الأناناس.

+ المانغا [المانجو].

+ الپاپايا [العنب الهنديّ].

حدّ من تناول الفواكه الجافة [المجفّفة] والخفيفة، كـ:

+ التفاح.

+ الإجاص [الكمثرى].

+ الرّمّان.

+ العنبيّة الحمراء.

+ الفواكه اليابسة [المجفّفة].

*** الخضار:**

ـ من الخضار الملائمة لـ **ڤاتا**، نذكر:

+ الشّمندر.

+ الخيار.

+ الجزر.

+ الهِليون [الآسپرج].

+ البطاطا.

يجب أن تكون هذه الخضار، مُعالجَة، حرارياً، وليست طازجة [نيّئة].

ـ الخضار التالية، مقبولة، إذا ما تمّ تناولها بمقادير معتدلة [متوسّطة]، وشرط أن تكون مطهيّة [مطبوخة]، ولا سيّما مطيّبةً بتوابل **ڤاتا** ـ المخفّفة:

+ البازلاّء.

+ البروكولي.

+ القُنّبيط [القرنبيط].

+ الكرافس.

+ الكوسى.

+ الخضار الورقيّة الخضراء [الخضار ذات الأوراق الخضراء].

ـ من المفضّل تجنّب:

+ كرنب بروكسيل [ملفوف بروكسال].

+ الكرنب [الملفوف] العاديّ.

*** التّوابل [مطيّبات الطعام]:**

من التّوابل التي تناسب **ڤاتا**، نورد:

+ الهال.

+ القرفة.

+ الكمّون.

+ الزنجبيل.

+ الملح.

+ كبش القرنفل.

+ الخردل.

+ البهار الأسود (بكميّات قليلة).

*** النقولات:**

إن جميع النقولات ملائمة لـ **ڤاتا**.

*** النباتات القرنيّة:**

يجب الحدّ من جميع النباتات [البقول] القرنيّة (كالفول واللوبياء والحمّص)، باستثناء:

+ التوفو (منتج شبيه بالجبنة، نحصل عليه من حليب الصويا).

+ شورباء [حساء] الخضار القرنيّة.

*** اللّحوم والأسماك (لغير النباتيين):**

يقبل نظام **ڤاتا** الغذائيّ بـ:

+ لحم الدّجاج.

+ لحم الدّجاج الرّوميّ [الحبشيّ].

+ الأغذية البحريّة (كالأسماك).

من الضروريّ تحاشي لحم البقر.

نظام پيتّا الغذائيّ المتوازن

١ ـ **شدّد** على تناول الأغذية :

* الفاترة .
* الساخنة .

قيّد إلى الحدّ الأدنى من الأطعمة الحارّة .

٢ ـ **ركّز** على الطعام :

* الحلو .
* المرّ .
* القابض .

قلّل إلى أدنى حدّ من الغذاء :

* الحارّ .
* المالح .
* الحامض .

بعض النصائح الخصوصيّة:

*** المنتجات الحليبيّة:**

من المنتجات الحليبيّة الملائمة لتهدئة پيتّا، نذكر :

+ الحليب.

+ الزبدة.

حذّ من تناول:

+ اللبن؛

+ الجبن؛

+ القشدة الرّائبة؛

+ الحليب الرّائب الكامل الدّسم؛

لأنّ طعم هذه المنتجات [المشتقّات] الحليبيّة الحامض، يهيّج [ينبّه] بيتًّا.

*** المُحلّيات:**

جميع المُحلّيات مناسبة، ما عدا:

+ العسل.

+ ثُفل قصب السّكّر.

+ دبس الشَّوَنْدَر [دبس الشّمندر].

*** الشّحوم:**

أفضلها:

+ زيت الزيتون.

+ زيت دوّار الشمس.

+ زيت [زبدة] جوز الهند.

احصر استعمالك لـ:

+ زيت السمسم؛

+ زيت اللّوز؛

+ زيت الذّرة؛

لأنّ هذه الزيوت تزيد **پيتًا**.

*** اغذية الحبوب:**

تلائم **پيتًا** الحبوب الغذائيّة التالية:

+ القمح.

+ الأرزّ الأبيض.

+ الشعير.

+ الشوفان.

قيّد من استخدامك لـ:

+ الذّرة.

+ الشَّيْلَم [الجاوْدار].

+ الدُّخن.

+ الأرزّ البنيّ [الأرزّ الأسمر].

*** الفواكه:**

شدّد على تناول الفواكه الحلوة، مثل:

+ العنب.

+ الكرز.

+ الشّمّام [البطّيخ الأصفر].

+ الفريز [الفراولة].

+ توت العُلّيق [الفرامبواز].

+ الآفوكادو.

+ جوز الهند.

+ الرّمّان.

+ المانجو [المانغا].

+ ثمار البرتقال الناضجة، الحلوة المذاق.

+ الأناناس الناضج والحلو.

+ الخوخ [البُرقوق] الناضج والحلو.

حدّ من تناول الفواكه الحامضة، كـ:

+ الغريب فروت [اللّيمون الهنديّ أو الفراسكين].

+ الزيتون.

+ الپاپايا [العنب الهنديّ].

+ الخوخ (الحامض وغير الناضج).

+ البرتقال غير الناضج جيّداً، والحامض.

+ الأناناس غير المكتمل النضج والحامض.

* **الخضار:**

ركّز على الخضار الآتية:

+ الهليون [الآسپرج أو الأسپاراچوس].
+ الخيار.
+ البطاطا.
+ اليقطين [اللّقطين].
+ البروكولي.
+ القرنبيط.
+ الكرافس.
+ الباميا.
+ الخسّ.
+ الفاصولياء الخضراء.
+ الكوسى.
+ الخضار ذات الأوراق الخضراء، كالهِندباء.

خفّف من تناول:

+ الفليفلة الحارّة [الحرّيفة].
+ البندورة [الطماطم].
+ الجزر.
+ الشّمندر.

+ البصل.

+ الثوم.

+ الفجل.

+ السبانخ.

+ الخردل المُفْرِخ [الخردل ذو الرُّشَيْم].

*** البقول [النباتات] القرنيّة:**

قيّد إلى الحدّ الأدنى من أكل كافة البقول [الخضار] القرنيّة، ما عدا:

+ التوفو.

+ حساء البقل القرنيّ الخفيف الكثافة.

*** التّوابل [مطيّبات الطعام]:**

التّوابل المؤاتية لـ **بيتًا**، هي:

+ القرفة.

+ الكزبرة.

+ الهال.

+ الشّومر [الشُّمْرَة].

التّوابل الآتية، تزيد **بيتًا** بدرجة قويّة، لذا، ينبغي استخدامها بمقادير قليلة للغاية:

+ الزنجبيل .

+ الكمّون .

+ البهار الأسود .

+ كبش القرنفل .

+ بزور [بذور] الكرافس .

+ الملح .

+ بزر الخردل .

يجب تفادي استعمال :

+ بهار «الشيلي» .

+ بهار «قايين» .

*** اللّحوم والأسماك (لغير النباتيين):**

تُفضّل لحوم :

+ الدّجاج .

+ طَيْر التُّذْرُج .

+ الدّجاج الحبشيّ [الرّوميّ] .

ينبغي الابتعاد عن تناول :

+ لحم البقر .

+ الأطعمة البحرية .

+ صفار البيض .

لأنّ هذه الأغذية تزيد پيتًا .

نظام كافا الغذائيّ المتوازن

١ ـ **احرص** على تناول الأطعمة :

* الخفيفة .
* الناشفة [الجافّة] .
* الساخنة .

قيّد إلى أدنى حدّ، تناولك للأغذية :

* الثقيلة .
* الدّسمة [الدّهنيّة] .
* الباردة .

٢ ـ **شدّد** على أكل الغذاء :

* الحارّ .
* المرّ .
* القابض .

خفّف إلى أقلّ ما يمكن، من تناول الطعام :

* الحلو .
* المالح .

بعض النصائح الخصوصيّة:

*** المنتجات [المشتقّات] الحليبيّة:**

بصورة إجماليّة، **تجنّب** تناول المشتقّات الحليبيّة، باستثناء الحليب الخالي من الدّسم.

*** المُحلّيات:**

العسل هو منتج ممتاز لتخفيض **كافا**.

حدّ من استخدام السّكاكر [الحلويات أو المنتجات السكّريّة]، لأنّها تزيد **كافا**.

*** الحبوب الغذائيّة [اغذية الحبوب]:**

إن أغلب الحبوب الغذائيّة يوافق **كافا**، وخاصةً:

+ الشعير.

+ الدُّخن [الذّرة البيضاء].

ابتعد عن تناول:

+ القمح.

+ الأرز.

لأنها تزيد **كافا**.

*** الفواكه:**

الفواكه الخفيفة، هي الأكثر تفضيلاً لدى **كافا**. ومن هذه الفواكه، نورد:

+ التفاح .

+ الإجاص .

قيّد تناولك للفواكه الثقيلة أو الحامضة، مثل :

+ البرتقال ؛

+ الموز ؛

+ الأناناس ؛

+ التين ؛

+ التّمر ؛

+ الآفوكادو ؛

+ جوز الهند ؛

+ الشمّام [البطّيخ الأصفر] ؛

لأنّ هذه الفواكه تزيد كافا .

*** الخضار:**

تعتبر كافة الخضار جيّدة ومناسبة ، ما خلا :

+ البندورة ؛

+ الخيار ؛

+ البطاطا ؛

+ الكوسى ؛

لأنّها تزيد **كافا**.

*** التوابل:**

كلّ التّوابل مناسبة، إلاّ الملح، الذي يجب تفادي استعماله لأنّه يزيد **كافا**.

*** النقولات [المكسّرات]:**

عليك الحدّ من جميع أصناف النقولات [المكسّرات].

*** البقول القرنيّة:**

كافة البقول القرنيّة ملائمة، ما عدا، التوفو، لأنّه يزيد [يرفع] **كافا**.

*** اللّحوم والأسماك (لغير النباتيين):**

إنّ ما يناسب **كافا** هو تناول اللّحوم البيضاء، مثل:

+ لحم الدّجاج.
+ لحم الدّجاج الحبشيّ.
+ الأغذية البحريّة، كالأسماك.

قيّد إلى الحدّ الأدنى، أكل اللّحوم الحمراء.

الپانشاكارما تنقّي الجسم من السّموم

توجد تقنيّة آيورڤيديّة خصوصيّة لتنظيف الجسم من السّموم. ففي طبّ **الآيورڤيدا**، تسمّى السّموم بـ**«آما»** Ama.

إن **«آما»** تكبح [تجمّد] العمل الطبيعيّ للفيزيولوجيا وتخلّ بتوازن **الدّوشات**.

تمثّل الـ **«آما»** فضلات من أطعمة غير مفكّكة، تترسّب في الجسم على شكل توكسينات [ذيفانات] Toxins.

وعادةً ما تتشكّل هذه التوكسينات بعد تناول المأكولات الدّسمة، المحفوظة أو الثقيلة، كالأجبان والمنتجات المحضّرة من الدّقيق [الطحين] الأبيض أو من السكّر المكرّر.

وهناك طريقة سهلة وفعّالة للتخلّص من «آما» وطرحها خارج الجسم، تتمثّل بشرب القليل من الماء الساخن خلال اليوم.

وتفسير ذلك بسيط ومنطقيّ:

توصف الـ **«آما»** في النصوص الطبيّة الآيورڤيديّة بوصفها مادة بيضاء لصوقة، تسدّ القنوات [القنالات] الفيزيولوجيّة. وعندما تغسلون، مثلاً، صحوناً علق بها الدّسم أو بقايا أطعمة لصوقة،

فإنّكم تفعلون ذلك باستخدام الماء الساخن. لذا، تستطيعون بذات الطريقة استعمال الماء الساخن لنفث **«آما»**، من جسمكم، تدريجيّاً.

بالرّغم من أنكم سوف تعتبرون هذا الأسلوب، بدائيّاً وغريباً، في باديء الأمر، إلاّ أنّه بعد شروعكم في رشف الماء الساخن، سوف تتعجّبون للنتيجة الحاصلة والمدهشة.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ هذه الطريقة:

- سوف تحسّن نومكم.
- ستجعل جسدكم أكثر رشاقة وحيويّة.
- ستتمتّعون بقدرة عالية على الإدراك والتفكير المتوازن.

لكن، توجد متطلّبات ينبغي الالتزام بها، للتوصّل إلى التأثيرات المذكورة:

أولاً: يجب أن يكون الماء ساخناً جدّاً إلى الحدّ الذي يستلزم النفخ فيه لتخفيف سخونته.

ثانياً: ليس المهمّ كميّة الماء الساخن التي تتناولونها، بل عدد المرّات التي تشربون فيها هذا الماء.

وللحصول على الفاعلية القصوى، ينبغي شرب الماء الساخن كلّ ٣٠ دقيقة.

وإذا وجدتم أن هذا المقدار جد كبير، فما عليكم سوى أخذ بلعة ـ بلعتين من الماء الساخن كلّ ساعة ـ على الأقلّ ـ. إذ بمقدوركم شرب كميّة أعلى، وذلك تبعاً لدرجة [الشدّة] عطشكم.

بإمكانكم أثناء النهار تناول سوائل أخرى، غير أنه من المطلوب دائماً رشف الماء الساخن.

ومن الأفضل والمريح لكم، هو تزوّدكم بترمُس Thermos ذي نوعيّة جيّدة، وتعبئته كلّ صباح بالماء الساخن، بحيث تحفظ درجة حرارته الساخنة لمدّة ١٠ ساعات.

بعد عدّة أيام، سوف تشعرون بأن هذه العادة الصحيّة، تمنحكم:

- التوازن؛
- التناغم؛
- النضارة؛

ممّا، يدفعكم إلى ممارستها بكلّ سرور ومحبّة.

خلال الأسابيع الأولى من تطبيقكم طريقة تنقية الجسم عبر الماء الساخن، سوف تلاحظون كثرة التبوّل لديكم، وتحسّون بأنكم تتناولون من السوائل قدراً يتجاوز القدر المعتاد من قبلكم.

إن الجسم يقوم بعمليّة تصريف، لكي يتحرّر من التوكسينات والفضلات [البقايا] المضرّة. وهذا دليل على أنّ عمليّة مهمّة تجري في داخل الجسم.

وبعد مضيّ بضعة أسابيع، سيعود التبوّل إلى حالته الطبيعية [السويّة] من جديد، لكنّ الجسم سيواصل نزع [طرد] «آما» منه.

إنّ نظام الپانشاكارما Panchakarma هو عبارة عن مجموعة من أساليب الحفاظ على مناعة الجسم.

تهدف **الپانشاكارما** إلى تخليص الجسد من الترسّبات السامّة المتراكمة فيه من جراء اختلال في التغذية أو في عمليّة التصريف.

فهذا التنظيف للجسم، يعيد إليه توازنه وتآلف كلّ جزء وعضو فيه مع بقيّة أجزائه وأعضائه، ممّا يكسب الإنسان:

- الطاقة الأعلى.
- النشاطيّة الأكبر.
- القوّة.
- الانفعالات الإيجابيّة.
- الحياة العاطفيّة المثلى.
- الاستفادة الفضلى من الأطعمة والمشروبات المتناولة.
- الشباب الدّائم والحياة المديدة.

تكافح **الأيورڤيدا** بواسطة **الپانتشاكارما** مكامن الخلل والضعف في المنظومة الفيزيولوجيّة للشخص، والتي تشكّل بؤراً للأمراض. وهذه البؤر تجد تعبيرها الواضح في الترسّبات [الفضلات] الضارّة، الناجمة عن العمليّات الفيزيولوجيّة في الجسم.

ولتنقية الجسم من هذه الترسّبات تقترح **الأيورڤيدا** نظام **الپانتشاكارما** الذي يضمّ طرقاً متعدّدة تنفّذ في أوقات منتظمة. ومن هذه الطرق، نورد:

١ ـ طرد السّموم من الجلد:

يتمّ لهذه الغاية اتّباع وسائل متنوّعة، كـ:

أ ـ السّونا **Sauna** .

ب ـ المسّاج، المعتمد على استخدام مزيج من الأعشاب أو خليط من الزّيوت العطريّة الطبيعيّة .

وتستعمل في هذا المجال أنواع مختلفة من الخلطات العشبيّة، إذ أنّ كلّ خلطة مخصّصة لحالة مَرَضيّة معيّنة، مثل :

ـ القلق المَرَضيّ .

ـ اليأس والإحباط .

ـ الأنيميا [فقر الدّم] .

ـ مشاكل الشرايين .

٢ ـ الحقن الشرجية :

تستخدم لمداواة الاضطرابات الحاصلة في عمليّة الهضم .

٣ ـ تناول الأعشاب ذات التأثير المسهّل .

٤ ـ التنظيف البخاريّ للأنف والحلق والأذنين :

يعتمد في حالات مَرَضيّة، مثل :

+ الصداع [ألم الرّأس] .

+ الميغرينا [داء الشقيقة] .

+ التهاب الجيوب الأنفيّة .

٥ ـ اليوغا :

تتّبع لتأمين الصحّة المثاليّة، نفسيّاً، روحيّاً، وجسديّاً .

٦ ـ ممارسة التأمّل Meditation :

لتطبيب النفس والجسم، معاً.

٧ ـ علم التنجيم والحجارة الكريمة :

إن أحسّ الشخص بالتأثيرات السلبيّة للكواكب على صحّته، يُنصح في غالب الأحيان، بلبس أحجار كريمة [مجوهرات] محدّدة، بغية مساعدته على إرجاع التوازن إلى جسمه. فارتداء (أو حمل) حجر السفير [الياقوت الأزرق]، مثلاً، يعطي مفعولاً إيجابيّاً في حالة التوتر العصبيّ والسترس [الضغط النفسيّ].

أمّا حجر الماس الكريم، فيسهم في معالجة المشاكل والاضطرابات الجنسيّة [التناسليّة]، واضطرابات التبوّل. في حين أنّ اللؤلؤ، يساعد في علاج الأمراض العظميّة (ومنها أمراض ومشاكل الهيكل العظميّ).

النظام اليوميّ الآيّورڤيديّ

ترى **الآيورڤيدا** أن النظام اليوميّ الصحيح يتطابق، طبيعيّاً، مع فترات [أوقات] اليوم الأربعة، كما هو مبيّن، فيما يلي:

من الساعة ٦ صباحاً حتّى الظهر:

* **انهض**، باكراً، حوالي الساعة السادسة، صباحاً.

تعوّد أن تفعل ذلك، تدريجيّاً، ومن دون مُنبّه (ساعة تنبيه).

* **اشرب** كوب ماء ساخن، لكي:

+ تحفّز [تنشّط] جهازك الهضميّ.

+ تحثّ عملية إفراغ الأمعاء.

* **اذهب** إلى الحمّام للتبوّل والتغوّط، بلا جهد.
* **اغسل** أسنانك.
* **نظّف** لسانك، إن علقت به الأوساخ.
* **قم** بالتّدليك، مستخدماً زيت السمسم الطبيعيّ.
* **نفّذ** التأمل التنفسيّ.
* **تحمّم** بالماء الساخن، وليس بالماء البارد أو الحارّ.
* **مارس** التمارين بروحيّة الطبّ الهنديّ التقليديّ.

* **تناول** فطوراً خفيفاً [ترويقة خفيفة].

* **تنزّه**، صباحاً، في الهواء الطلق والنضر، لمدة ٣٠ دقيقة.

من الظهر حتى الساعة ٦ مساءً:

* **تناول** طعام الغداء، باكراً.

يجب أن تكون هذه الوجبة، أغنى وأغزر وجبات اليوم.

لا تسرع، ولا تتناول، وجبة الغداء في مكتبك.

* **ارتاح** عدّة دقائق في جوّ هادىء، بعدما أخذت وجبة الغداء.

* ثمّ **تمشّى** لمدة ٥ إلى ١٥ دقيقة، لكي تساعد عمليّة الهضم عندك.

* **زاول** التأمّل التنفسّي، في فترة بعد الظهر المبكّرة أو المتأخّرة.

من الساعة ٦ مساءً حتى الساعة ١٠ ليلاً:

* **تناول** طعام عشاء معتدل.

* **استرح** والتزم الهدوء بضع دقائق بعد الأكل.

ثمّ **تمشى** لمدّة ٥ إلى ١٥ دقيقة، لمساعدة هضم الطعام.

* **تعاطى** شيئاً مرتبطاً ببذل جهد فيزيائيّ [بدنيّ] (بعمل جسديّ) خفيف.

* **استلقِ** للنوم، بعد الأكل بـ ٣ ساعات، على الأقلّ، ولكن، ليس بعد الساعة ١٠ ليلاً.

لا تقرأ، لا تأكل، ولا تشاهد التلفاز، وأنت في الفراش.

المخطّط الآيورفيديّ للنّوم

إعداد مخطّط النّوم:

يشكّل تحضير [إعداد] الرسم التخطيطيّ للنّوم [مخطّط النوم] خطوة هامّة لتوثيق نموذج [طراز] النوم ولمعرفة حالته.

وبالإمكان تحديد هذا النموذج بمساعدة مخطط بسيط، سوف يجعلكم على بيّنة ممّا حصل لنومكم، في الواقع.

يسمح المخطّط بتدوين تاريخ وساعة إطفائكم للمصباح الكهربائيّ، المراحل [الأطوار] التقريبيّة لنومكم ونهوضكم الفعليّ والوقت الذي نهضتم فيه فعلياً من الفراش.

كما باستطاعتكم إضافة عمود خصوصيّ تسجّلون فيه ملاحظاتكم واستنتاجاتكم الخاصّة التي خلصتم إليها في اليوم المحدّد.

إنّ ملء [تعبئة] مخطّط النوم كلّ صباح بعد الاستيقاظ، سوف يساعدكم ليس فقط في توثيق تقدّمكم، بل سيثبت لكم العلاقة بين نشاطات أو تبدّلات [تغيّرات] معيّنة في نظامكم اليوميّ، تؤثّر حقاً في نومكم وتخلّ بمساره السويّ [الطبيعيّ].

وعلى سبيل المثال: يمكنكم أن تسجّلوا في إحدى الأسابيع

انشغالكم في محاضرات مسائيّة أو أنّكم عايشتم حالات سترس Stress [ضغوط نفسيّة] زائدة في عملكم، وقد تدوّنون أن نومكم في الأسبوع اللاّحق لم يكن هادئاً.

إن التزامكم بتعاليم الآيورڤيدا بالنسبة للنّوم الصحّي، يمنحكم الفرصة للتخلّص من أيّ اضطراب في نومكم، ولا سيّما الأرق.

تكسبكم الآيورڤيدا القدرة على أن تكونوا يقظين، ومتمتّعين بالحيويّة والديناميّة، ممّا يؤمّن لكم النّوم الصحّيّ السلس والعميق والتلقائيّ.

بعد أن توازنوا (ولو لمرة واحدة)، نمط حياتكم، وتحيوا الفرح الذي يأتي مع التناغم، سوف ينتظم نومكم، تلقائياً.

أطوار النّوم خلال اليوم

اليوم................ التاريخ.............. النّهوض من النّوم............ النّوم.............

نموذج النوم

٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨

● النّشاطات والمزاج خلال اليوم:..

● النّشاطات والمزاج مساءً: ....

....

● ملاحظات واستنتاجات [خلاصات]: ....

....

اليوم............... التاريخ.............. النّهوض من النّوم............ النّوم.............

نموذج النوم

٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨

● النّشاطات والمزاج خلال اليوم:..

....

● النّشاطات والمزاج مساءً: ....

....

● ملاحظات واستنتاجات [خلاصات]: ....

....

اليوم............... التاريخ.............. النّهوض من النّوم............ النّوم.............

نموذج النوم

٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨

● النّشاطات والمزاج خلال اليوم:..

....

● النّشاطات والمزاج مساءً: ....

....

● ملاحظات واستنتاجات [خلاصات]: ....

....

تعميـــــــم:

١ ـ اختاروا وقتاً عقلانياً (باكراً) للرّقاد، والتزموا بنظام محدّد للاسترخاء، يبدأ في ذات التوقيت كلّ ليلة.

٢ ـ بعد أن تستلقوا في فراشكم، اتّخذوا وضعيّة نوم مريحة وملائمة وابقوا العينين مغمضتين، من دون أن تشغلوا بالكم بأيّ شيء.

دعوا عقلكم يتّجه بشكل غير قسريّ نحو جسمكم.

تذكّروا: إنكم تحصلون على راحة تامّة وإن لم يغالبكم النّعاس.

٣ ـ إن شعرتم بالقلق والاضطراب، أو عندما لا تستطيعون البقاء في مكان واحد، أو إن تراكضت أفكاركم بسرعة، أدركوا جيّداً، أنّ مثل هذه الأحاسيس تمثّل في اللحظة ذاتها عمليّة شفاء تجري في الجسم.

٤ ـ إذا ظهر في موضع ما من جسمكم إحساس بالإزعاج أو بالألم، ركّزوا وعيكم، حينها، على هذا الإحساس. فعندما تنقلون اهتمامكم من الأفكار إلى المشاعر الفيزيائيّة [الماديّة]، فإنّكم تقطعون الصلة بينها وتضعفون قوّة القلق.

٥ ـ املأوا، صبيحة كلّ يوم، «مخطّط الأطوار اليوميّة للنّوم»، وسجّلوا فيه ما حصل لكم أثناء اللّيل.

وصف النّوم بحسب الآيورڤيدا

تحقّق صباح كلّ يوم من التوصيات [النصائح] التي نفّذتها مساء اليوم السابق، محضّراً وعيك وجسدك للنوم.

وصف النّوم

(بيان وصفيّ للنّوم)

	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
النّشاطات المسائيّة							
تناولتُ وجبة عشاء خفيف، وذلك باكراً							
تمشّيتُ [تنزّهت] بعد العشاء							
لم أقم بعد العشاء بأيّ عمل يتطلّب التركيز							

	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
لم أشاهد التلفاز بعد العشاء	......	......	......	......	......	......	......
قمتُ بنشاطات خفيفة ومرخية للجسم	......	......	......	......	......	......	......

النّشاطات قبل الإستلقاء للنّوم

منحتُ نفسي نصف ساعة لكي أتحضّر للنوم	......	......	......	......	......	......	
دلّكتُ رجلَيّ (أو قمتُ بتدليك كامل لكلّ جسمي)	......	......	......	......	......	......	......
دلّكتُ النقاط الحيويّة (الجبين ومنطقة البطن)	......	......	......	......	......	......	......
تناولتُ كوباً واحداً من الحليب الساخن	......	......	......	......	......	......	......

	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأحد
استخدمتُ العلاج بالعطور (بالزّيوت العطريّة)	....	....	....	....	....	....	....
ضبطتُ المنبّه لكي يرنّ في الساعة ٦ ـ ٧ صباحاً او في ساعة ابكر	....	....	....	....	....	....	....

النّشاطات بعد الإستلقاء

استلقيتُ على فراشي للنوم، قبل الساعة العاشرة ليلاً (إذا رقدتَ بعد هذا الوقت، سجّل ذلك)	....	....	....	....	....	....	....
استمعتُ إلى موسيقى «غاندهاروا ـ ڤيدا»	....	....	....	....	....	....	....
تهيّأتُ لعدم الإهتمام بأيّ شيء	....	....	....	....	....	....	....
نهضتُ من نومي قبل الساعة ٦ ـ ٧ صباحاً (إذا استيقظتَ بعد هذا الوقت دوّن ذلك هنا)	....	....	....	....	....	....	....

نصائح الآيّورڤيدا من أجل الرّاحة التّامّة والنوم الهادىء

* **ابتعد** عن الأصوات المُهيّجة [المثيرة]، المُتنافرة [النشاز] وكافة الأصوات الأخرى، المزعجة.

* **دلّك** قبل النوم، قوسَيّ القدمَيْن، باستخدام زيت السمسم.

بعد عدّة دقائق، **نشّف** الزيت بفوطة فاترة.

إن كانت پيتًا هي الدّوشا الأساسيّة لجمسك (حسب الاختبار المُحدّد لنوع دوشا الجسد)، **استعمل** زيت جوز الهند.

* **مسّد** قبل الرّقاد، وبصورة خفيفة، النقطتَيْن الحيويتَيْن، المتّصلتَيْن بالنوم:

- النقطة [المارما] الأولى، تقع في وسط الجبين.

- النقطة [المارما] الثانية، تتموضع في القسم السفليّ لمنطقة البطن.

ولهذا الغرض، **استخدم** زيت السمسم (أو زيت جوز الهند، إذا كنتَ من نوع پيتًا).

* **تجنّب** الأمكنة:

ـ الجافّة جدّاً؛

ـ أو الرّطبة جدّاً.

حافظ على غرفة نومك، مُهَوّاة، جيّداً، وباردة [نديّة].

لا تدع الهواء البارد الآتي من النافذة أو من جهاز مكيّف الهواء، يتّجه، مباشرةً، صوب رأسك، لأنّ هذا الأمر، ينبّه [ينشّط] **ڤاتا**.

* **نفّذ المسّاج الآيورڤيدي مع استعمال زيت السمسم (أبهيانغا)** في صباح كلّ يوم.

إن كنت تعاني من أرقٍ شديد [قويّ]، **قم بالتّدليك**، قبل النوم، ثمّ خذ، بعده، حماماً ساخناً.

* **عليك، تفادي مشاهدة التّلفاز**، مساءً، وخاصةً، بعد الساعة ٨,٣٠ ـ ٩ ليلاً.

إجمالاً، **من الضروريّ أن تتحاشى أفلام العنف**، لأنّها تخلّ بتوازن دوشا **ڤاتا**.

* **احفظ غرفة نومك**، نظيفة ومرتّبة.

افرش هذه الغرفة بأثاث، ذي ألوان نضرة ومُهدِّئة.

* **احترز من تناول المُنبّهات**، مثل:

ـ الكافيين؛

ـ النيكوتين؛

ـ الكحول [المشروبات الكحوليّة].

* **اشرب كوب حليب ساخن**، قبل الاستلقاء للنوم.

ولكي يسهل هضم الحليب، توصي **الآيورفيدا**، بغليه.

من الأفضل **ألاّ يؤخذ** الحليب، في ذات الوقت، مع مأكولات:

- حامضة؛
- أو مالحة.

لذا، إن احتوى عشاؤك على مثل هذه المذاقات [المأكولات]، **انتظر** فترة نصف ساعة، قبل رشف الحليب.

*** الحليب مع الهال وجوز الطّيب:**

- **اسكب** ملء كوب من الحليب الطازج في وعاء مقاوم للحرارة، ثمّ سخّنه حتى يغلي.
- **أزح** الوعاء عن النار.
- **أضف** مقدار قبضتين من:
  + حبّ الهال المطحون؛
  + جوز الطّيب المسحوق.
- **يُحلّى** المزيج الحاصل بالسكّر، حسب الرّغبة.

يحبّذ استعمال السكّر غير المُكرّر، والذي يمكن الحصول عليه من مخازن الأغذية الصحيّة.

*** الحليب مع الهال والزعفران:**

هذه الوصفة مماثلة، تماماً، للوصفة السابقة، مع فارق وحيد،

هو الاستعاضة عن جوز الطّيب، بإضافة عرقَيْن أو ثلاثة عروق من الزعفران.

* **ملاحظة:**

بمقدورك أن تضيف قبل تسخين الحليب، قبضتَيْن من الزنجبيل الطازج المطحون [المدقوق] أو المفروم، فرماً ناعماً.

فالزنجبيل الطازج، يجعل هضم الحليب، أكثر سهولة.

كما، نذكّرك **بألاّ تستعمل** مسحوق [بودرة] الزنجبيل المجفّف [الجافّ]، لأنّه حاذ [لاذع]، جدّاً، ومنبّه [منشّط]. ولهذا، يحظر تناوله قبل الرُّقاد.

* **تابع تعبئة «مخطّط النوم»** [الرّسم التخطيطي للنوم]، و**«وصف النوم»**، لكي تدوّن نماذج [أشكال] نومك، ونشاطك الليليّ. فتسجيل عاداتك، بحدّ ذاته، سوف يساعدك على تذكّر توصيات وإرشادات **الآيورفيدا**.

المسّاج الزّيتيّ الآيّورڤيديّ

المسّاج الزّيتيّ الآيّورڤيديّ الكامل للجسم (آبهيانغا):

١ ـ **اشترِ** زيت السمسم المصفّى، على البارد، من مخزن [محلّ] الأغذية الصحيّة. **يوصى** بتنقية الزيت، قبل الاستخدام. (التعليمات المتعلّقة بتنقية زيت السمسم، معطاة أدناه).

يجب تسخين الزيت، كلّ مرّة، قبل استعماله. ويحصل ذلك بسهولة، إذ يحفظ في قنينة بلاستيكيّة صغيرة، ذات غطاء محكم الإغلاق.

ولهذا الغرض، **سخّن** الزيت، عبر وضع القنينة في الماء الحارّ، لعدّة دقائق.

٢ ـ **دلّك** كامل الجسم براحة اليد، وليس بالأصابع.

طبّق الحركات التمسيديّة الدّورانيّة [الدائريّة] في المناطق المستديرة، مثل:

+ المفاصل؛

+ الرأس.

قمّ بحركات تدليكيّة مستقيمة في الأجزاء المستقيمة من الجسم، كـ:

+ الرّقبة؛

+ العظام الطويلة.

نفّذ الضغط التدليكيّ المعتدل على القسم الأعظم من الجسم، والضغط الخفيف على منطقتيّ:

+ البطن؛

+ القلب.

٣ ـ **ابدأ** المساج انطلاقاً من الرّأس.

اسكب القليل من الزيت على يديك **وادعك [افرك]** به، بنشاط جلدة الرّأس.

استخدم راحة اليدّ **وقم** بحركات دورانيّة على الرّأس، وكأنّك تغسله بالشامبو.

خصّص لتدليك الرّأس، وقتاً أكثر ممّا هو مطلوب لبقيّة أجزاء الجسم.

٤ ـ **انتقل** إلى الوجه والأذنَيْن (صيوانَيّ الأذنَيْن).

لا تنسَ سكب مقدار ضئيل من الزيت على يديك، عندما تمرّ من جزء إلى آخر.

مسّد هذه المنطقة بنعومة أكبر.

٥ ـ **دلّك** الناحيتين، الأماميّة والخلفيّة للرّقبة، والقسم العلويّ للظهر.

في هذه الأثناء، **ادهن** الجزء المتبقّي من الجسم بطبقة رقيقة من الزيت، لمنح الجلد الوقت الكافي لامتصاصه.

٦ ـ **مسّد** يديك، بفعّاليّة، بواسطة إجرائك حركات دورانيّة على الكتفَيْن والكوعَيْن، وحركات مستقيمة إلى الأمام وإلى الخلف في المنطقتين، الواقعتين تحت وفوق الكوع [المرفق].

٧ ـ **قم** الآن بدَلك القفص الصدريّ ومنطقة المعدة.

يجري مسّاج منطقَتيّ القلب والبطن باستخدام حركات دورانيّة خفيفة جدّاً.

يمكنك بدء التّدليك من القسم السفليّ الأيمن لمنطقة البطن والتقدّم باتّجاه عقارب الساعة، نحو القسم السفليّ الأيسر، بحيث تمسّد بهذه الطريقة منطقة الأمعاء، بشكل خفيف جدّاً.

٨ ـ **دلّك** الظهر والعمود الفقريّ. أمّا إن كان عسيراً عليك الوصول إلى كلّ مكان في ظهرك، **فمسّد** حيثما تستطيع.

٩ ـ **نفّذ** المسّاج النشيط للرّجلين، باستخدام الحركات الدّورانيّة على الناحية الأماميّة للفخذين، والرّكبتين، والكاحلين.

أمّا على الناحية الخلفيّة للفخذين، وبطّتيّ الساقين، فتطبّق الحركات المستقيمة والطويلة.

١٠ ـ **أخيراً**، **دلّك** قوسَيّ القدميْن، براحة اليد وبنشاط.

كما الرّأس، يستحق هذا الجزء الهامّ من الجسم، المزيد من الوقت.

١١ ـ بعد انتهاء المسّاج، خذ حمّاماً أو دُوشاً ساخناً، مستخدماً صابوناً طريّاً.

تحضير زيت المسّاج الزّيتيّ الآيورڤيديّ

تنصح **الآيورڤيدا** باستعمال زيت السمسم الطبيعيّ المصفّى على البارد وغير المُعالج، والذي يمكن شراؤه من محلات الأغذية الصحيّة.

قبل الاستخدام، عليك تنقية الزيت السمسميّ، متّبعاً الإجراءات البسيطة، الموصوفة، فيما بعد.

إن تنقية الزيت، يرفع قدرته على اختراق الجلد.

١ ـ **قم** بتحمية زيت السمسم حتى درجة حرارة غليان الماء (١٠٠ درجة مئوية)، تقريباً.

لكي تتأكّد من أنّ الزيت قد سخن، بما فيه الكفاية، **أضف** في البداية قطرة ماء.

وعندما يبدأ الماء بالتطاير والقرقعة [الطقطقة]، **أزح** الزيت عن النار.

كما، بمقدورك أن تراقبه خلال تسخينه، فحين يتحرّك الزيت ويأخذ بالسيلان في الوعاء، **اسحبه** من النار.

٢ ـ بمستطاعك تنقية ليتر كامل من زيت السمسم، دفعةً واحدة،

إن رغبت في ذلك، إذ يكفيك هذا المقدار لمدّة أسبوعين على الأقل.

٣ ـ انتبه! :

بما أنّ كافة الزيوت سهلة وسريعة الاشتعال، **ينبغي عليك** الالتزام بقواعد الأمان والسلامة المحدّدة والمعروفة. ولهذه الغاية، **عليك** إحماء الزيت على نار خفيفة، وليست قوية. **وإيّاك**، في أيّ حالٍ من الأحوال مغادرة الغرفة، فيما وعاء الزيت على النار.

أزحه عن النار، فور الوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة.

بعد أن يبرد الزيت، **احفظه** في مكان آمن، بعيداً عن متناول الأطفال.

الاسترخاء ضروريّ في الآيورڤيدا

ما هو الاسترخاء؟:

الاسترخاء Relaxation هو حالة الجسم المتّسمة بانحلال التوتّر العضليّ المرتبط ارتباطاً وثيقاً بحالة نفسيّة متميّزة بالهدوء [بالسكون] والطمأنينة.

يُستخدم فن الاسترخاء للعلاج والوقاية في طبّ **الآيورڤيدا**. إذ نبحث عن حالة من الارتخاء العضليّ الإراديّ في سبيل غاية معيّنة.

إذن، يجب أن يكون الاسترخاء إراديّاً وفعّالاً، ومتمايزاً عن الرّاحة بفارق في درجة حظربة [توتّر] العضلات.

في حالة الرّاحة، يكون هناك توتّر متبقٍ [حظربة ثماليّة] للعضلات، يُدعى «توتّر العضل خلال فترة الاستراحة».

في وضع الارتخاء، ينخفض التوتّر العضليّ أكثر، ويصل إلى حدّه الأدنى.

ومن الممكن مراقبة هذا التوتّر، علميّاً [طبيّاً] عبر تسجيل [تخطيط] كهربائيّة العضل Electromyography.

من ناحية أخرى، فإنّ التبدّلات الحاصلة في التوتّر العضليّ تتّصل بتغيّرات في نفسيّة الإنسان (في الحياة النفسانيّة للإنسان).

بالتتابع مع الاسترخاء العامّ لعضلات الجسم بأكملها، يظهر وبشكل موازٍ مع ذلك تراخٍ نفسيّ [انفراج أو انبساط سيكولوجيّ].

ولهذا، غالباً ما يُستعمل الاسترخاء من قبل الأطباء كأسلوب علاجيّ نفسانيّ.

تقنيّات الاسترخاء عديدة، ويمكن تجميعها في توجّهين رئيسيّين، هما:

١ ـ التوجّه الأول:

* يعتمد على طريقة الاسترخاء المتدرّج [الارتخاء التصاعديّ] Relaxation Progressive.

تدعو هذه الطريقة [التقنيّة] إلى جعل المريض يعي درجة توتّر عضلاته وبالتالي مساعدته على تخفيف هذا التوتّر.

* حين يدرك المريض الإحساس بالانقباض [بالتقلّص] العضليّ عليه كذلك أن يعي الحالة العكسيّة أي الانبساط العضليّ.

في هذه التقنية يتعلّم الشخص أن الاسترخاء هو غياب الشعور بالتوتّر العضليّ.

* نباشر [نجري] الاسترخاء وفقاً لتسلسل [لتعاقب] محدّد جيّداً: استرخاء مختلف العضلات، بدءاً من:

ـ الذّراع؛

ـ ثمّ الفخذ؛

ـ بعدها العضلات البطنيّة والتنفسيّة؛

ـ مروراً بالوجه، وإلخ؛

ممّا يؤدّي إلى تغيّرات تشتمل تخفيضاً لانعكاسيّة Réflectivité عضلات الهيكل العظميّ وكذلك عضلات الأعضاء الباطنيّة [الدّاخليّة].

٢ ـ التوجّه الثاني:

* يرتكز على طريقة تسمّى: «التدريب الذّاتيّ» Training Autogène (طريقة طبنفسيّة للرّاحة والاستجمام).

* تفضي هذه التقنيّة، عبر التركيز على الذّات الذي يسمح بالارتخاء العضليّ العامّ، إلى حالة استرخاء كليّ، جسديّ، نفسيّ، وروحيّ.

تستلزم طريقة «التدريب الذّاتيّ» الطلب من الشخص الموجود في الوضعيّة البدئيّة للاسترخاء العضليّ (في وضع الاستلقاء أو الجلوس)، أن يتصوّر [يتخيّل]، داخليّاً، بعض العبارات أو الصور.

* بعيداً من أن تكون طريقة إيحاء Suggestion، فإنّ تقنيّة «التدريب الذّاتيّ»، ينبغي أن تكون «استرخاءً ذاتيّاً» Autorelaxation:

+ تركيزيّاً؛

+ فعّالاً؛

+ مقبولاً؛

+ مُدركاً؛

بحيث يتمكّن الشخص الخاضع لهذه العمليّة الاسترخائيّة من الوصول بنفسه، إلى حالة السكينة والتهدئة.

* تتضمّن الطريقة الثانية ـ بصورة إجماليّة ـ ٦ تمارين أساسيّة تؤمّن تحقيق الاسترخاء المطلوب. وهذه التمارين، هي بالتتالي مراحل [أطوار]:

أ) الجاذبيّة.

ب) الحرارة.

ج) الضبط [النظم] القلبيّ.

د) الضبط التنفسيّ.

هـ) ضبط الأعضاء الداخليّة البطنيّة.

و) الطور الدّماغيّ.

ما هي أساليب الاسترخاء الشائعة؟:

توجد أساليب كثيرة وشائعة تدخل ضمن فن الاسترخاء الآيّورڤيديّ، نذكر منها:

ـ المسّاج.

ـ المسّاج الذّاتيّ.

ـ استخدام الزّيوت العطرية.

ـ الحمّامات الهوائيّة.

ـ الحمّامات الشمسيّة.

- استخدام الحجارة الكريمة.

- الموسيقى والغناء.

- التصوّرات العقليّة الإيجابيّة.

- الأعشاب.

- التمارين التنفسيّة (التنفس العميق، التنفس الكامل؛ وإلخ).

- اليوغا.

- الاسترخاء العضليّ السريع.

- الاسترخاء العميق.

- التأمّل Meditation (التأمّل التجاوزيّ).

- التغذية المتوازنة والسليمة المحتوية على أطعمة زاهية الألوان.

- الألوان الجميلة والمفرحة.

- المناظر الطبيعيّة الخلاّبة.

- رياضة المشي والتنزّه في الهواء الطلق؛ وغير ذلك.

ما هي أهمّ دواعي الاسترخاء الآيورڤيديّ؟:

أهم دواعي الاسترخاء الآيورڤيديّ، هي:

- حالات التوتّر الدّوريّة أو الدّائمة.

- الاضطرابات الوظيفيّة للمعدة والأمعاء (اضطرابات وظائف الجهاز الهضميّ).

- اختلال وظائف جهاز القلب والأوعية الدمويّة.

- الاضطرابات الوظيفيّة التنفسيّة.

- اختلال الوظائف الجلديّة.

- بعض حالات العُصاب Neurosis.

- اضطرابات النوم، كالأرق، مثلاً.

- الاضطرابات الحركيّة - النفسيّة (الخاصّة بالأعمال العضليّة الناشئة عن الأعمال النفسيّة).

- الآلام العصبيّة.

- القلق المتنوّع المصدر (العصبيّ، النفسيّ، وإلخ).

- الإرهاق الجسديّ.

- الإجهاد النفسيّ.

- الاكتئاب Depression (البسيط، العُصابيّ، الوهنيّ، الرّهابيّ، الذّهوليّ، الإياسيّ، الشيخوخيّ، وغيره).

- التوتّر الانفعاليّ والرّوحيّ.

- نقص المقدرة على العطاء (الإبداع).

- قلة التركيز.

- ضعف الذّاكرة.

- توتّر العضلات.

- كسل العضلات.

ـ الإلتهابات المفصليّة .

ـ مرض ترقّق العظام .

ـ إعادة التدريب الوظيفيّ Rééducation Fonctionnelle ؛ وإلخ .

التأمُّل طريقة آيّورفيديّة تعتمد على التركيز

التأمّل Meditation هو طريق آيّورفيديّة تعتمد على التركيز وتهدف إلى إزالة الاضطراب [الخلل] في توازن منظومة «العقل ـ الجسد».

ويقوم هذا الأسلوب الهنديّ القديم على قاعدة تنظيم وتدريب [تمرين] وتركيز الذّهن، ممّا يقود إلى تحرير طاقة الحياة «پرانا» Prana من العقبات التي تلقاها في النفس والرّوح والجسم، فيختفي التوتّر والقلق والإجهاد والأرق.

التأمّل هو أحد أنواع الاسترخاء، لكنّ الآيّورفيدا تعتبر أنّ أحد أوجهه البارزة، هي قوّته المتمثّلة في توحّد حالات متنافرة [متعارضة] في معايشة واحدة وحيدة، معايشة تسمّى بـ**«اليقظة الهادئة»**.

ولتوضيح مفهوم **«اليقظة الهادئة»**، علينا النظر، قليلاً، كيف يعمل الوعي [العقل] في يوميّاتنا. والأمر البارز هو الطريقة التي يتصرّف بها عقلنا، عادةً.

إذ تتولّد من فكرة ما، فكرة أخرى، وهكذا تتكوّن سلسلة تمتدّ من الصباح إلى المساء.

إنّها سلسلة من الذكريات، الرّغبات، النزعات إلى الانبساط وتفادي الألم.

فلدى غالبية الناس لا تحدث أبداً لحظة السكينة الداخليّة. حتى أنّهم يرتعبون حتى من فكرة «توقّف تيّار الوعي» عن الجريان.

بالرّغم من أن النشاطيّة المتواصلة للأفكار هي أمر معروف من قبل كلّ فرد منّا، إلاّ أنه توجد معايشة أخرى مختلفة تماماً، وقد اختبرها الكثيرون، إذ أن ولوج هذه المعايشة هو أسلوب إدراك أهميّة اليقظة الهادئة.

تذكّروا جيداً، ما معنى أن تستفيقوا من نوم عميق. ففي مثل هذه الحال، ربما تحتاجون أحياناً إلى بضع ثوانٍ بعد أن تفتحوا أعينكم، لكي تتذكّروا أين أنتم. بل وقد لا تعرفون ذاتكم، وذلك لثانية واحدة أو اثنتين.

لكن آلة الأفكار، والحواس تنطلق بالتدريج، إذ تعود عكسيّاً إلى أمكنتها:

- ميزتكم [طبعكم]؛
- ذكرياتكم؛
- واجباتكم [التزاماتكم] خلال اليوم القادم؛
- أحاسيسكم تّجاه مختلف الناس في حياتكم.

ومع ذلك، لا يمكن نفي حقيقة أن الذّات قد تواجدت ـ ولو لبرهة من الوقت ـ جانبيّاً منكم. فهذا «الأنا» الذي كان مجرّد «مراقب خالص وجانبيّ» وقف خارج خط [مجرى] الأفكار والمشاعر التي تحملكم [تنقلكم] باتّجاه يومكم.

إنّ بإمكان التأمّل أن يساعدكم، أوّلاً، على إدراك وجود مثل هذا «المراقب الرّائع والصامت»، ومن ثمّ على السماح لكم بالوصول إليه بانتظام.

وتدريجياً، سوف تعتادون على استخدام هذه الحالة من «اليقظة الهادئة»، بصفتها:

- نوعاً من البوصلة الدّاخليّة [الموجّه الدّاخليّ]؛
- مركزاً للقوّة الذي ينتشر منه تأثير الرّوح نحو كلّ ميادين الحياة.

عندما يحصل ذلك، سوف تتكيّف الخلفيّة الفكريّة لحياتكم اليوميّة وستتحوّل إلى تناغم [تآلف] صافٍ [نقيّ]، والذي هو جوهركم الحقيقيّ.

لقد أكّدت الدّراسات العلميّة الكثيرة في السنوات الأخيرة على الفوائد الجمّة الكامنة في فنّ التأمّل، بالنسبة لكل الحالات والمسارات الحيوية، بدءاً من مرضى الأورام السرطانيّة وصولاً إلى الرياضيين المهنيّين.

هذه التقنيّة السهلة والعظيمة التي نقدّمها لكم هنا، نافعة للغاية من أجل استعادة التوازن إلى نظامكم (نظام العقل ـ الجسد لديكم)، وإلى إقامة الصلة مع «الأنا» الدّاخليّة عندكم.

أشكال [أنواع] التامّل الآيورڤيديّ:

لممارسة التأمّل في الآيورڤيدا أشكال متنوّعة، ولكنّها تقوم كلها على التركيز Concentration.

وبغض النظر عن توقّعاتكم المسبقة، فإن معظم أشكال [أنواع] التأمّل، لا تتطلّب خبرة أو تعليمات [إرشادات] خصوصيّة.

وفيما يلي شرح لبعض طرق التأمّل الآيورڤيديّ:

I ـ التأمّل التنفّسيّ:

هو طريقة سهلة وبسيطة، تستلزم فقط، التركيز، على عمليّة التنفّس، وعلى الإدراك المنقطع لهذه العمليّة. وبكلمات أخرى، يستوجب التأمّل التنفّسيّ، معايرة الشعور بالتنفّس.

يمنحكم هذا النوع من التأمّل المقدرة على التركيز وتحفيز الذّهن وشحن الطاقة والدخول إلى حالة الإحساس اليقظ [حالة اليقظة الساكنة].

ويعطي التأمّل التنفّسي نتيجة جيّدة جداً، فيما يختص بتحرّر الجسد والعقل [الوعي] من آثار [عواقب] الانفعالات السلبيّة (التوتّر، وغيره).

إذا ما بدا لكم التأمّل المركّز على حركات التنفّس يسيراً للغاية، احسبوا حساباً لما يجري في الواقع، كلّ مرّة، عندما تتنشّقون الهواء.

فمع كلّ شهيق، يستقبل جسمكم عشرات المليارات من الذّرّات التي تشكّل أجزاء صغيرة جداً من الكون، هذه الأجزاء العابرة عبر القرون، عدداً لا يحصى من الكائنات الحيّة الأخرى، سوف تواصل جريانها طويلاً، بعد غيابكم عن وجه الحياة.

وفي هذا المغزى، يكون التنفّس عبارة عن عمليّة تشارك فعليّ.

إن التنفّس هو عمليّة بيولوجيّة، تربطكم بماضي ومستقبل نوعنا البشريّ المميّز، وكذلك مع بقيّة الكائنات الحيّة كلها.

ولكي تقدّروا أهميّة التنفّس على المستوى اليومي، عليكم اختراق العلاقة المتبادلة القريبة [الحميمة] بين الطريقة التي تتنفّسون بواسطتها والطريقة التي تشعرون عبرها بحالتكم البدنيّة [الفيزيائيّة] والعاطفيّة [الانفعاليّة].

فعندما تكونون خائفين أو مجهدين، يتسارع تنفّسكم ويصبح أكثر سطحيّة.

أمّا، حين تكونون مرتخين، فإنكم تتنفّسون بعمق وبوتيرة متوازية [إيقاعيّة]، وبالتالي سوف تسترخون أكثر، فأكثر.

التنفّس هو الرّابطة بين العنصرين، البيولوجيّ والرّوحيّ، لطبيعتنا. بينما التأمّل التنفسيّ هو أحد الوسائل المؤثّرة والفعّالة لتوحيد هذين العنصرين في كينونة واحدة وكلّيّة [في وجود واحد شموليّ].

طبّقوا التأمّل التنفسيّ، مرّتين، في اليوم، صباحاً، وفي الساعات المبكرة من المساء.

ينبغي أن تبلغ مدّة كلّ جلسة تأمّليّة ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

وعندما تحصلون على المزيد من الخبرة في مجال التأمّل، سوف يهدأ عقلكم، وبالتالي تصلون إلى حالة «اليقظة الهادئة»، التي تسبق الأفكار اليوميّة.

كما سيزول الـسترس Stress الناشىء عن الانفعالات (العواطف)، من تلقاء ذاته، لأنّه سيرى النور مصدر جديد للسكينة [للراحة] والفرح والقوّة الداخليّة.

كيف يُمارس التأمّل التنفسيّ؟:

١ ـ **خصّص** وقتاً محدّداً لممارسة التأمّل التنفسيّ، وذلك عندما لا تكون ملتزماً بمشاغل في العمل أو بواجبات وشؤون عائليّة.

٢ ـ **عليك** إيجاد المكان الهادىء للتأمّل، بعيداً عن الإزعاج وضجّة الشارع وضوضاء الحيّ وكافة العوامل المساهمة في شرودك.

٣ ـ **أجلس** على الأرض بتؤدة أو على كرسيّ ذي ظهر مستقيم.

٤ ـ **أغمض** عينيك.

٥ ـ **تنفّس** بصورة طبيعيّة، ولكن عند الشهيق والزفير، **وجّه** وعيك [عقلك]، تدريجياً نحو عمليّة تنفّسك (باتّجاه حركاتك التنفسيّة).

لا تحاول مراقبة أو تغيير عملية تنفّسك.

ركّز ـ بكلّ بساطة ـ على دخول وخروج الهواء (أدرك هذا الأمر).

٦ ـ إن لاحظت أن تنفّسك يتسارع أو يتباطىء أو حتّى لو توقّف لحظة، **لا تقم** بأي شيء، بل راقب الأمر ببساطة، **ولا تقاوم** ذلك أو تشجّعه.

دع تنفّسك يعود إلى وضعه السويّ [الطبيعيّ]، تلقائياً.

٧ ـ إذا شرد ذهنك أو تحوّل اهتمامك إلى مكان آخر، **لا تبدِ** أيّة مقاومة بشأن ذلك، بل **أترك** وعيك يعود من جديد، بالتدريج وتلقائياً إلى التوجّه نحو عمليّة التنفّس.

٨ ـ **نفّذ** التأمّل التنفّسيّ لوقت يتراوح ما بين ١٥ ـ ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة.

٩ ـ بعدها، **امنح** ذاتك عدّة دقائق للانقطاع عن التفكير بتقنيّة التأمّل، وأنت لا تزال جالساً مغمض العينين، وذلك إفساحاً بالمجال لرجوعك المتدرّج إلى أفكارك ومشاغلك ونشاطاتك اليوميّة.

١٠ ـ **افتح** عينيك ببطء، **وتقبّل** عبر حواسك، المناظر والأصوات المحيطة بك.

ملاحظة:

* قبل الشروع بمزاولة تقنيّة التأمّل، **تعوّد** على ممارسة التركيز (إذ من الأفضل أن يتمّ ذلك على شعلة شمعة).

* **لا تنس** قبل مباشرة التأمّل أن ترتدي ثياباً فضفاضة، نظيفة ومريحة وغير ضاغطة على جسمك، مع ضرورة خلع حذائك.

II ـ التأمّل الصوتيّ الأوّليّ:

عندما تشعرون بفوائد التأمّل التنفّسيّ اليوميّ، بمقدوركم تعلّم بعض الأمور بالنسبة لبقيّة التقنيات التأمليّة.

في بعض أشكال التأمّل، تستخدم مقاطع لفظيّة (أجزاء من كلمات بسيطة) من الأبجديّة السنسكريتيّة والتي تشكّل أصوات أوّليّة (تسمّى «مانترات»).

وهذه المانترات تكرّر بصوت خفيض أو عالٍ، لكي تقود العقل نحو حالة جديدة من الإدراك.

إنّ هذه الأصوات ليست كلمات بالمعنى الاعتياديّ المعروف. فهذه الأصوات لا يمكن أن يكون لها أي ارتباط بالأشياء المعروفة في العالم الماديّ، كمثل كلمة «كلب» والتي تنتسب إلى حيوان ذي أربع أرجل.

لكنّ المانترات تؤثّر بقوّة كبيرة جداً على روح الإنسان. فهي ذات صدى عميق في العقل [الوعي] على المستوى القاعديّ Niveau Basal، حيث للصوت بحدّ ذاته أهميّة شيء منفصل عن اللّغة.

بالمستطاع تحديد المانترات ـ بشكل أدقّ ـ بوصفها أوّليّة، أي «أساسيّة» أو أنّها «من المصدر الأوّليّ» [من المنشأ الأوّل].

تُعلّم طريقة التأمّل الصوتيّ الأوّليّ [التأمّل المانتريّ Mantra-Meditation] من قبل مرشدين في مراكز متخصّصة في طبّ **الأيورفيدا** (طبّ «العقل ـ الجسد»).

في أثناء تعلّم التأمّل المانتريّ، يحصل كلّ متعلّم على «مانترا» شخصيّة، متأسّسة على قاعدة احتياجاته الخصوصيّة Besoins Specifiques. وبعد ذلك تُعطى التعليمات حول كيفيّة إجراء التأمّل الصوتيّ الأوّليّ.

وفي كلّ الأحوال، ليس التأمّل المانتريّ الشكل الوحيد النافع من بين أشكال التأمّل، بل هناك أنواع أخرى متعدّدة، وجميعها تحمل

الفائدة المرجوّة من أجل تناغم وتوازن منظومة «العقل ـ الجسد» والدّوشات الثلاث عند الإنسان.

III ـ التأمّل الاستعلائيّ:

يُدعى أيضاً التأمّل التجاوزيّ Transcendental Meditation. وهو فنّ طبيعيّ منهجيّ، وأحد نماذج التأمّل والاسترخاء، غايته تنمية الوعي وإعادة التآلف والتوازن إلى الإنسان.

يمثّل التأمّل الاستعلائيّ أسلوباً تأمّليّاً لليوغا ـ نوع «مانترا» Mantra Yoga، ومؤسّسه هو الحكيم الهنديّ، المهاريشي **ماهيش يوغي**.

تتطلب هذه التقنيّة الآيورڤيديّة تحلّي الفرد بالقدرة على التفكير السطحيّ العاديّ.

يمارس التأمّل التجاوزيّ في وضعيّة الجلوس، الهادىء والمريح، والعينين مغمضتين. إنّه طريقة فكريّة تركيزيّة بسيطة وسهلة التنفيذ.

ويهدف هذا النوع من التأمّل، كغيره من الأنواع الأخرى، إلى تطوير وحماية الصحّة النفسيّة والرّوحية والجسمانيّة للإنسان.

IV ـ التأمّل الشاكريّ:

يعتبر التأمّل الشاكريّ Chacra Meditation نوعاً من أنواع التأمّل التي يعتمدها علم الحياة الهنديّ **«الآيورڤيدا»**.

تُبنى طريقة التأمّل الشاكريّ على أنظمة الطاقة ومساراتها في جسم الإنسان، وهدفها معالجة النفس والرّوح والجسد معاً.

التمارين الأيورفيدية المُلائمة

مارس التمارين، كلّ يوم، منطلقاً من الإرشادات الآتية **للأيورفيدا**:

* **تنزّه لمدّة ثلاثين دقيقة، يومياً.**

إنّ الوقت الأفضل لذلك، هو فترة ـ **كافا** الصباحيّة، من الساعة ٦ إلى الساعة ١٠.

تجنّب الإجهاد الجسديّ، بعد الساعة ٦، مساءً (باستثناء قيامك بالنزهات الخفيفة).

* **يمكنك** استبدال رياضة المشي برياضات [بتمرينات] أخرى دائمة، خفيفة أو معتدلة [متوسطة]، كركوب الدّرّاجة الهوائيّة أو السباحة.

كما **ينصح** أيضاً بمزاولة التزلّج أو بركوب الدرّاجة المخصّصة للتمرينات.

* **اجهد** نفسك بنسبة ٥٠٪ فقط، من قدراتك.

وعلى سبيل المثال: إن كان بمستطاعك قيادة الدرّاجة الهوائيّة، لمدّة ١٠ كيلومترات، **اختصر** هذه المسافة إلى ٥ كيلومترات، فقط.

وإن كنت قادراً على السباحة لمسافة معيّنة، فاقتصر في تنفيذ نصفها.

إنّ إمكانيّاتك سوف تزداد، بفضل التمارين المنتظمة.

* لا ترهق نفسك.

يجب أن تشعر خلال التمرينات وبعدها، بأنّك قويّ ونشيط.

* في حال تعوّدت على الجهود الفيزيائيّة [البدنيّة] الكبيرة، جرّب إنقاصها إلى النصف، خلال شهر واحد، وسوف ترى كيف سينعكس ذلك على نومك.

سلسلة التمارين
العصبيّة ـ العضليّة والعصبيّة ـ التنفسيّة

نفّذ التمرينات التالية، **العصبية ـ العضليّة والعصبية ـ التنفسيّة** لمدّة عدّة دقائق، يوميّاً.

إن توفّرت لديك الإمكانية، **قم** بإجراء هذه التمارين، مرّتين، **في** اليوم، وذلك قبل **التأمُل**. إذ أنّ الوقت المحبّذ، لتحقيقها هو:

- ـ صباحاً، بعد أخذ الحمّام [بعد الاستحمام].
- ـ أو مساءً، قبل تناول الطعام.

التمارين العصبية ـ العضلية هي عبارة عن:

- ـ تمارين بسيطة؛
- ـ أو وضعيّات من **اليوغا**.

يتلخّص هدف هذه التمارين في:

- ـ المساعدة على استعادة انسجام [تآلف] الوعي ـ الجسم؛
- ـ توازن جميع مستويات عمل الجسد [سير وظائف الجسم].

الوصايا الأساسيّة:

١ ـ **احترس** من الإجهاد، وأنت تحاول اللّي الزائد لجسدك.

إنّ الرسوم [الصور] توضّح بشكل مثاليّ ونموذجيّ، كيفيّة تنفيذ كلّ تمرين.

ولكن، **ينبغي عليك** ليّ جسمك، بالقدر الذي لا يجعلك تشعر بالإزعاج. فمع مرور الوقت، ستزداد ليونتك [مرونتك].

عليك، بصورة قاطعة، تفادي البَرْم [الفَتْل أو اللَّي] حتّى درجة الإحساس بالألم أو بالتضايق.

وفي حال سبّبت لك، محاولة خفيفة من قبلك، في تنفيذ وضعيّة ما، الوجع أو انعدام الراحة، حينها، ليس أمامك سوى خيار التخلّي عن هذه الوضعيّة.

إذا، كنت تعاني من أمراض مزمنة في عضلاتك أو عظامك [جهازك الحركيّ]، استشر الطبيب المختصّ، قبل شروعك في إجراء هذه التمرينات.

٢ ـ إن **أحسست**، بأنّك عاجز عن فتل جزء معيّن من جسمك، **لا تفعل** ذلك قسرياً، بل قم بالبَرْم، قدر المستطاع، ولكن من دون بذل مجهود إضافيّ.

٣ ـ **ابق** في كلّ وضعيّة لثوانٍ معدودة، ثمّ استرخِ.

في أثناء التمرينات، **تنفّس**، بصورة طبيعيّة، **ولا تحبس** نفَسَك.

٤ ـ **ارتدِ** ملابس مناسبة وفضفاضة.

لا تجلس على أرضيّة عاريّة، بل **استخدم** غطاءً صوفيّاً مطويّاً، بساطاً صغيراً، أو فرشةً مخصّصةً للتمارين.

٥ ـ لا تنفّذ الوضعيّات، ومعدتك ملآنة. وهذا يعني أنّه يتوجّب عليك الانتظار بعد الأكل، ساعتين أو ثلاث ساعات على الأقلّ، لكي تبدأ التمارين.

٦ ـ لدى إجرائك الوضعيّات، ركّز اهتمامك على ذلك القسم من الجسم، الذي يتحمّل الجهد [التوتّر].

وإذا ما قمت بهذه الوضعيّات في أجواء هادئة، دون أن يزعجك أحدٌ، فإن انتباهك، سوف يتّجه أوتوماتيكيّاً [تلقائيّاً]، نحو هذا الجزء من جسدك.

عندما يكون ذهنك مُركّزاً على منطقة الانبساط [التمدّد] الأقصى من جسمك، يحمل لك التمرين الآيورڤيديّ، أعلى الفوائد.

٧ ـ إذا قمت بتنفيذ كلّ وضعيّة مرّة واحدة، فإنّ التمارين، ستستغرق بضع دقائق، فقط.

وبمقدورك، إن توفّر لديك المتّسع من الوقت، تكرار كلّ تمرين، ٣ مرّات.

٨ ـ التزم بتعاقب [بتتالي] الوضعيّات، كما هي معطاة أدناه، لأنّ كلّ وضعيّة تهيّىء الجسم للوضعيّة اللاحقة.

I ـ التمارين العصبيّة ـ العضليّة:

١ ـ تمارين من أجل القوّة والحيويّة:

هذا المسّاج الذي يُجرى للجسم لمدّة دقيقتين:

ـ ينشّط الدّورة الدمويّة؛

ـ ويحرّك جريان الدّم باتّجاه القلب.

التمرين الأوّل (الوضعيّة الأولى):

* **اقعد** بشكل مريح.

* **استخدم** راحتَيّ وأصابع يديك الإثنتين، وأنت تمارس الضغط على الجزء العلويّ من الرأس.

* ثمّ **تقدّم**، ضاغطاً ومرخياً يديك، بالتدريج، صوب:

+ الوجه؛

+ الرّقبة؛

+ والصدر.

* بعد ذلك، **ابدأ** من جديد، من القسم الأعلى للرّأس، وتدريجيّاً، **مارس** الضغط:

+ على قاعدة الرّقبة؛

+ وحول القفص الصدريّ.

التمرين الثاني:

* **أمسك** رؤوس أصابع يدك اليمنى براحة وأصابع يدك اليسرى.

* ثمّ، وبالتدريج، **اضغط وارخِ** يدك، متقدّماً [متحرّكاً] نحو الأعلى، باتّجاه الكتف والصدر.

* **باشر** التمرين، انطلاقاً من سطح الساعد الأيمن، ثمّ، تحت الكوع.

* بعدها، **دلّك** اليد اليسرى، بالطريقة ذاتها.

التمرين الثالث:

بواسطة رؤوس أصابع اليدين، المجتمعة، أفقياً، على مستوى السّرّة، **أشرع** بالضغط على منطقة البطن والسماح لها بالارتخاء، بحيث تنقل، الضغط بالتدريج، إلى الأعلى، نحو وسط القفص الصدريّ.

التمرين الرّابع:

استعمل كلتا يديك، لضغط وإرخاء وسط الظهر والأضلاع، بحيث تتّجه حركتك صوب القلب، وذلك قدر استطاعتك.

التمرين الخامس:

* **ابدأ** من أخمص [باطن] القدم اليمنى، **ومسّد** قوس القدم وأصابعها، بشكل تقوم فيه، تدريجيّاً، بالضغط والإرخاء، متّجهاً إلى الأعلى، نحو:

+ بطّة الساق؛

+ الفخذ؛

+ الورك.

* **كرّر** هذا التمرين على الرّجل اليسرى.

التمرين السادس:

* **استلقِ** على ظهرك.

* ثمّ اجمع ركبتَيْك نحو صدرك، واحضنهما بيديك.

* ارفع رأسك، قليلاً.

* ابرم جسمك إلى اليمين، بحيث يلامس معصمك الأيمن، الأرض.

* بعد ذلك، استدر إلى اليسار.

* كرّر التمرين [الحركة]، بمعدّل ٥ مرّات، في كلّ وجهة (في الاتّجاهين، الأيمن، والأيسر).

* ثمّ، ارخ رجليك، ببطء، واستلق على ظهرك.

* بعدها، استرح، لعدّة ثوانٍ.

٢ ـ وضعيّة الجلوس الدّاعمة:

يهدف هذا التمرين إلى:

ـ تحضير الجسم للوضعيّات الأخرى.

ـ دعم [تعزيز]:

+ منطقة الحوض؛

+ والظهر.

التمرين الأوّل:

* اركع على ركبتَيك، واجلس على عقبَيّ قدميك، بحيث يبتعد العقبان، أحدهما عن الآخر، ويتقاطع إبهاما القدمَيْن.

* ضع يديك على الحدّ الفاصل بين فخذيك، بشكل يتّجه فيه، باطنا يديك [كفّاك] إلى الأعلى.

* يجب أن يكون، رأسك، عنقك [رقبتك]، وعمودك الفقاريّ، على نفس الخط.

التمرين الثاني:

* ارفع أجزاء جسمك الخلفيّة عن عقبَيّ [كعبَيّ] قدميك، بحيث تجثو من جديد على ركبتَيْك.

* بعد ذلك، **اقعد** ثانيةً، وبتمهّل على العقبَيْن.

* كرّر هذا التمرين، ببطء [بهدوء]، بصورة موزونة [بإيقاع منتظم]، بخفّة، وسلاسة.

٣ ـ وضعيّة الرّأس نحو الرّكبة:

هذه الوضعيّة:

ـ تدعم وترخي:

+ العمود الفقريّ؛

+ الأعضاء الموجودة في التجويف البطنيّ.

ـ تساعد عمليّة الهضم.

المرحلة الأولى للوضعيّة:

* اجلس على الأرض.

* ثمّ مطّ [ابسط] رجلك اليمنى، أمامك.

* أمّا رجلك اليسرى، **فاثنها [فاطوِها]**، بحيث يلامس قوس القدم، القسم الدّاخلي [الناحية الداخليّة] للفخذ الأيمن.

المرحلة الثانية من الوضعيّة:

* انحنِ إلى الأمام.
* ثمّ المس باطن قدمك اليمنى، بأصابع يدَيْك.
* ينبغي أن تكون اليدان، مستقيمتين.
* إذا لزم الأمر، اثنِ الرّكبة اليمنى.
* ابقَ في هذه الوضعيّة، لمدّة عدّة ثوانٍ.
* بعدها، استرخِ، ببطء، وعد إلى وضعيّة الجلوس.

المرحلة الثالثة من الوضعيّة:

كرّر التمرين ذاته مع الرّجل الأخرى.

٤ ـ وضعيّة «الشمعة»:

هذه الوضعيّة:

- تستعيد الحالة السويّة لجهاز الغدد الصمّاء، ومن ضمنها، الغدّة الدرقيّة.
- تخفّف من التعب الذّهنيّ.
- تجعل العمود الفقريّ، أكثر مرونةً.
- ذات تأثير مهدّىء عامّ على كامل الجسم.

الجزء الأوّل من الوضعيّة:

* استلقِ على الظهر.
* ارفع رجلَيْك ببطء، فوق مستوى صدرك، بحيث تصلان إلى الوضعيّة نصف الأفقيّة.

* **اسند** ظهرك، بيدَيْك، وذلك حول الوركَيْن، وبشكل يكون فيه الكوعان [المرفقان] على مستوى [خط] الجسم.

الجزء الثاني من الوضعيّة:

* **اثنِ** رجلَيْك، أكثر، باتّجاه رأسك.

* **حافظ** على هذه الوضعيّة لمدّة نصف دقيقة [٣٠ ثانية].

الجزء الثالث للوضعيّة:

* **ارجع** بتمهّل وهدوء إلى الوضعيّة الأوّليّة [وضعية البداية]، بحيث تثني الرّكبتَيْن، لكي تُوازن جذعك، بينما تلامس أجزاؤك الخلفيّة، الأرض.

* ثمّ، **دعْ** الساقين تستقيمان، و**اخفضهما** بلطف وتؤدة.

* **استرخ**.

* **تنفّس**، بصورة طبيعيّة وبلا جهد، في أثناء جميع التمارين.

الجزء الختامي:

تجنّب إجهاد الرّقبة أو الحنجرة. ففي هذه الوضعيّة، يتمّ تثبيت الجسم على الكتفَيْن، وليس على الرّقبة.

٥ ـ وضعيّة «المِحْراث البسيط»:

تعمل هذه الوضعيّة على:

ـ دعم وإرخاء:

+ الظهر؛

+ الرّقبة؛

+ الكتفين.

- إعادة الوضع الطبيعيّ إلى وظائف:

+ الكبد؛

+ الطحال؛

+ الغدّة الدّرقيّة.

- التخلّص من التعب.

القسم الأوّل من الوضعيّة:

انطلاقاً من وضعيّة «الشمعة»، تابع انثناء رجليك صوب رأسك، بحيث تنحني [تلوي جسمك] في منطقة الحوض.

القسم الثاني للوضعيّة:

* **اترك** رجليك تصلان إلى حيث تستطيعان.

* **حذار** من الإرهاق الزائد للرّقبة.

* **ابسط** يديك بشكل مستقيم، خلف جسمك.

* **يجب** أن يقع ثقل الجذع على الكتفين، فيما الفخذان في وضعيّة موازية للمفصلَيْن الكتفيَيْن.

* **اشبك** يديك حول رأسك، **وابق في** هذا الوضع، بضع ثوانٍ.

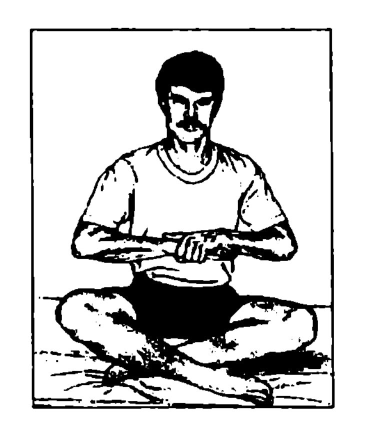
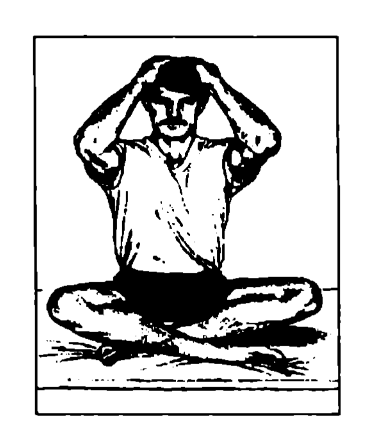
القسم الثالث من الوضعيّة:

* **عدّ** ببطء إلى وضعيّة القعود، ولهذه الغاية، **اثنِ** ركبتَيْك،

محافظاً على توازن جذعك، في الوقت الذي تلامس فيه أجزاؤك الخلفية، الأرض.

* **ابسط [مدّ] رجلَيْك، واخفضهما،** بهدوء وبطء.

* **استرخِ.**

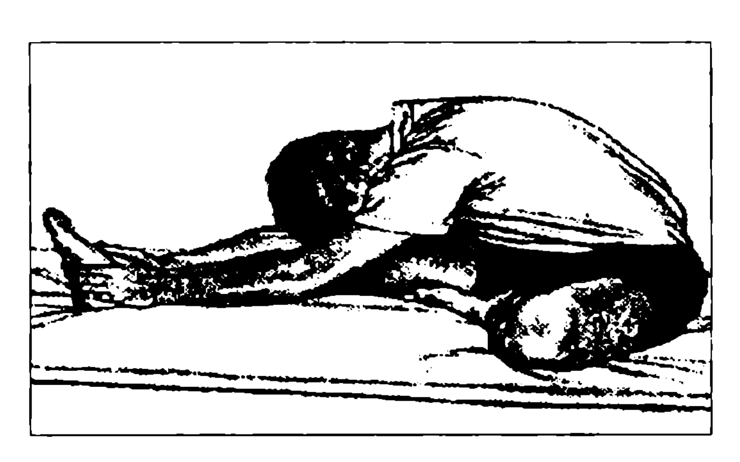



تمارين من لجل القوّة والحيويّة

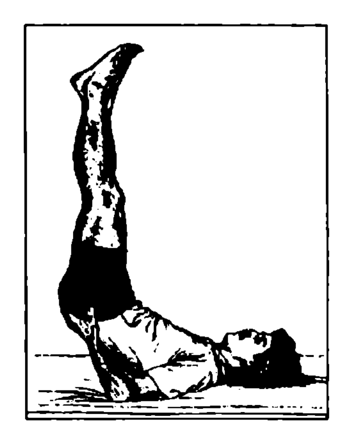




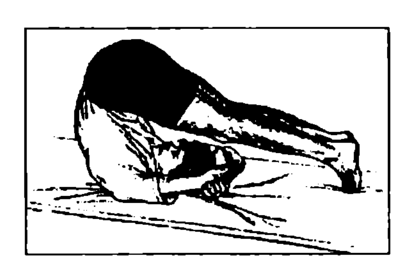
وضعيّة الجلوس الدّاعمة

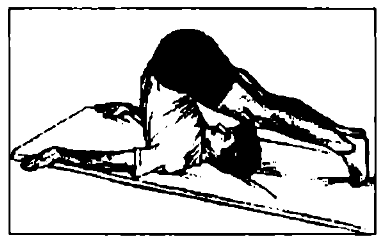


وضعيّة الرّأس نحو الرّكبة



وضعيّة «الشَمعة»





وضعيّـــة «المحـــراث البسيــط»

II ـ التمارين العصبيّة ـ التنفسيّة:

تمثّل سلسلة [مجموعة] **التمارين العصبية ـ التنفسية** تمارين سهلة التنفيذ، وهي تسمّى «**پراناياما**».

تتميّز الـ «**پراناياما**» بأنّها:

ـ تعيد التوازن إلى الجسم، كلّه.

ـ تساعد على:

+ تهدئة النفس.

+ اطمئنان الرّوح.

+ سكينة وصفاء العقل [الذّهن]، (وهذا الأمر مهمّ جدّاً، لدى معالجة مشكلة الأرق).

من الأفضل أن تُطبّق الـ«**پراناياما**» بعد قيامك بإجراء مجموعة **التمرينات العصبية ـ العضليّة**.

كيف نطبّق الـ «پراناياما»؟:

تتكوّن الـ «**پراناياما**» من اللّحظات الست التالية:

١ ـ اللّحظة الأولى:

اجلس بصورة مريحة، بحيث يكون ظهرك مستقيماً، قدر الإمكان.

٢ ـ اللّحظة الثانية:

* **أغلق [أغمض]** عينَيْك.

* ضع يدك اليسرى فوق ركبتَيْك أو فوق فخذَيْك.

* استخدم، لهذا التمرين، إبهام، سبّابة ووُسطى يدك اليمنى.

٣ ـ اللّحظة الثالثة:

* اضغط على فتحة أنفك اليمنى بإبهام يدك اليمنى.

* أزفر [أخرج الهواء من رئتَيْك] عبر فتحة أنفك اليسرى.

* ثمّ، تنشّق [أدخل الهواء] عبر هذه الفتحة، أيضاً، ولكن، من دون عناء.

٤ ـ اللّحظة الرّابعة:

* الآن، اضغط على فتحة أنفك اليسرى، بواسطة سبّابة ووسطى يدك اليمنى.

* ثمّ، أزفر، ببطء وهدوء، عبر الفتحة الأنفيّة اليمنى.

* بعدها، تنشّق الهواء [قم بحركة شهيق]، عبر ذات الفتحة، وبلا جهد.

٥ ـ اللّحظة الخامسة:

* استمر في مناوبة فتحتَيّ أنفك، لمدّة ٥ دقائق.

* ينبغي أن يكون تنفّسك، خفيفاً وطبيعيّاً. إذ من الممكن أن يصبح أبطأ بقليل، وأعمق من الاعتياديّ.

٦ ـ اللّحظة السادسة:

بعد انتهائك من التمرين:

اجلس، بهدوء، وفي أجواء صمت وسكينة، وعيناك مغمضتان، لعدّة دقائق، وتنفّس بتمهّل وبصورة عاديّة [طبيعيّة].

ملاحظة:

تابع ملء «مخطّط ووصف النوم».

اليوغا وسيلة آيورڤيديّة هامّة

تعلّمنا **الآيورڤيدا** عبر استخدامها **اليوغا** على البحث عن الهدوء والاسترخاء وسط الضغوط الحياتيّة، العائليّة، الاجتماعيّة والعمليّة، وذلك من أجل السيطرة على هذه الضغوط، تفادياً لانعكاساتها السلبيّة والضارّة، التي تقذف بنا في أحضان الأمراض.

وتقدّم لنا **الآيورڤيدا** الطريقة الأفضل للتعامل السليم مع ضغوط الحياة، المتنوّعة المصدر.

اليوغا ظهرت منذ آلاف الأعوام، وهي تعني «حرفيّاً» «الالتحام» أو «الاتّحاد»، وهي تقول بوحدة العقل والروح والجسم. لذا، يؤمّن هذا الفنّ الصحّي الطاقة والحيويّة والنشاط والاسترخاء والثقة بالذات والمرونة واللياقة البدنيّة والقوّة الجسديّة والرّوحيّة والسلام الداخليّ والشباب الدّائم.

عبر ممارسة تمارين **اليوغا** المسمّاة **«الآسنات»** أو **«الوضعيات اليوغانية»** Asanas، نحصل على مصدر طبيعيّ يزوّدنا بالطاقة المستمرة والمتجدّدة.

ولليوغا ٨ أنواع، لكن غالباً ما يستعمل طبّ **الآيورڤيدا** **«يوغا ـ هاتا»**. وهو نوع يشتمل على التمرينات وتقنيّات التنفس والاسترخاء (العقليّ والجسديّ) والتأمّل.

ومن فوائد **اليوغا**، أنّها:

- تحرّر العقل من الأفكار الضاغطة والمتراكمة.
- تجعلنا أكثر إدراكاً لمشاعرنا وأفكارنا وردّات أفعالنا.
- تقوّي مقدرتنا على التركيز.
- تدعم ذاكرتنا.
- تعزّز إرادتنا وخياراتنا الواعية في الحياة.
- تبعث فينا روح الإقدام والمحبة والتضامن ومدّ يد العون إلى الآخرين.
- توقف إحساسنا بالتوتّر والإجهاد البدنيّ والذّهني.
- تخلّصنا من القلق والأرق.
- تحسّن مزاجنا باتّجاه إيجابيّ.
- تبعد عنّا الغضب والهيجان العصبيّ.
- تزيل الاكتئاب واليأس [القنوط].
- تساعد في معالجة عسر التنفس، كما في حالات الرّبو القصبيّ، وذلك عبر تقنيّات التنفس اليوغيّة.
- تخفّف بدرجة عالية من أوجاع الظهر، وذلك إذا ما طبّقت القواعد الدّقيقة والصحيحة **لليوغا** المرتكزة على الشدّ [المطّ] البطيء الذي يحتمله الشخص وهو يشعر بالارتياح.
- تساعد في التقليل من الآلام الناجمة عن الالتهابات المفصليّة

المتعلّقة بتقدّم الإنسان في العمر. **فاليوغا** تكسب الجسم اللّيونة والرّشاقة.

وتتطلّب مزاولة **اليوغا** توفّر المكان الهادىء، البعيد عن الضوضاء والهموم والإزعاجات اليوميّة والطموحات الصعبة التحقّق.

إنّ **اليوغا** كأسلوب آيّورفيديّ تبدأ بالتنفس. لذا علينا أن نأخذ نفساً عميقاً عند المباشرة بها. وللفوز بمزايا **اليوغا** الرّفيعة، علينا اتّباع الإرشادات التالية:

* الجلوس المريح على الأرض.
* دعم الفخذين بالقعود فوق مخدّة متينة أو القعود على حرف [طرف] المقعد.
* وضع اليدين فوق البطن، وذلك على مسافة قريبة تحت السرّة.
* التنفس عبر الأنف (وليس عن طريق الفم).
* عند تنشّق الهواء، علينا الإحساس باليدين وهما ترتفعان.
* عند الزفير، ينبغي تقليص البطن.
* التنفس المريح، تدريجيّاً.
* وضع اليدين فوق الرّجلين (بعد أخذ بضعة أنفاس).
* متابعة التنفس مع إغماض العينين.
* التركيز على صوت الأنفاس.

غير أن **الآيورفيدا** تنصح بتنفس الهواء انطلاقاً من الحجاب الحاجز Diaphragma (وهو عضلة كبيرة مسطّحة تفصل التجويف الصدريّ والبطن، ولها شكل القبة أو القوس وهي تتّجه صوب قاعدة الرّئتين).

فالتنفس «الحجابيّ» صحّيّ للغاية، لأننا عندما نتنشّق الهواء بعمق، تتمدّد عضلة الحجاب الحاجز، ممّا يؤمّن دخول كمية أكبر من الهواء إلى الفصوص السفليّة للرّئتين. وهذا الإمداد الأمثل للجهاز التنفسيّ بالأوكسيجين، يزيد درجة الاسترخاء والتيقّظ والانتباه عندنا.

ولنتجنّب التنفس من الصدر على شكل أنفاس عميقة وسريعة، عبر التعوّد على التنفس الأنفيّ الذي يجعلنا نتنفّس عميقاً وبهدوء حوالي ١٠ ـ ١٤ مرّة في الدّقيقة الواحدة، عوضاً عن ١٦ ـ ١٨ مرّة (في التنفس الصدريّ).

ونستعرض فيما يلي بعض تمرينات **اليوغا** المستخدمة من قبل **الآيورفيدا**:

١ ـ التمرين الأوّل:

*** يُسمّى تمرين «مسح الجسم».**

* يضمّ الخطوات الآتية:

ـ استلقِ على ظهرك.

ـ أغمض عينيك وتنفّس بهدوء.

ـ ثم ابدأ بالتركيز على أصابع قدمك اليسرى.

ـ لاحظ حالة أصابعك، أهي باردة أم دافئة أم عضلاتها متوتّرة [مشدودة]؟

ـ بعدها قم بالتركيز وبالتتالي (متّبعاً نفس قواعد الخطوة السابقة) على بقيّة أجزاء طرفك السفليّ الأيسر:

+ القدم؛

+ الكاحل؛

+ بطّة الساق؛

+ الركبة؛

+ الفخذ؛

+ الورك.

ـ طبّق ذات الخطوات على ساقك اليمنى.

ـ ثمّ انتقل إلى الجذع، منطلقاً من الحوض، مروراً بـ:

+ أسفل الظهر؛

+ البطن؛

+ أعلى الظهر؛

+ الصدر؛

+ الكتفين.

ـ بعدها، يأتي دور الذّراعين، إذ ينبغي عليك الشروع من أصابع يديك، ثمّ تنتقل بشكل متعاقب إلى:

+ ظهر يديك؛
+ راحة يديك؛
+ معصميك؛
+ ساعديك؛
+ مرفقيك (كوعيك)؛
+ أعلى ذراعيك؛
+ كتفيك.

ـ وفي الختام، تصل إلى منطقة الرّقبة، ثمّ تنتقل بصورة متتابعة إلى:

+ الرأس؛
+ الذقن؛
+ الفم؛
+ الأنف؛
+ العينين؛
+ الجبين [الجبهة]؛
+ الأذنين؛
+ فروة الرّأس.

* هدف هذا التمرين:

- إدراك مكامن التوتّر في جسمنا والمساعدة على التخلّص من هذا التوتّر.

- التعرّف الواعي على جسمنا.

- مكافحة:

+ السترس.

+ أوجاع الظهر الحادّة والفجائيّة.

+ آلام الرّقبة.

+ تشنّج الرّقبة.

+ تصلّب [تيبّس] الرّقبة.

+ آلام الكتفين.

+ الصداع.

+ داء الشقيقة؛ وإلخ.

* إن تمرين «مسح الجسم»، يعلّمنا الاسترخاء والتأمّل بعد يوم عمل متعب وشاق وقيادة طويلة للسيارة في الشوارع المزدحمة وتبضّع مرهق في السوپرماركات المكتظة بالزّبائن.

٢ ـ التمرين الثاني:

* يُدعى تمرين «السفينة» [وضعيّة «المركب»].

* يتضمّن الخطوات التالية:

ـ استلق على بطنك.

ـ مدّ ذراعيك نحو الأمام.

ـ ضع رأسك على الأرض.

ـ أزفر الهواء قدر الإمكان.

ـ ثمّ تنشّق الهواء وأنت ترفع رجليك وذراعيك ورأسك في وقت واحد، بحيث تنظر إلى الأعلى.

ـ بعد ذلك، ازفر الهواء.

ـ اخفض جسمك إلى الأرض.

ـ كرّر هذا التمرين مرّتين.

* **هدف التمرين:**

ـ المساعدة في تعزيز البنية البدنيّة.

ـ تقوية الظهر.

٣ ـ التمرين الثالث:

* هو تمرين «**الشمس الجالسة**»:

* يشمل الخطوات الآتية:

ـ اجلس على الأرض.

ـ مدّ رجليك.

ـ شدّ أصابع قدميك صوب جهة وجهك.

ـ خذ نفساً عميقاً.

- ارفع ذراعيك بشكل مستقيم (بالنسبة لجذعك) إلى الأعلى، على جانبيّ رأسك.

- شدّ جسمك وانظر إلى الأعلى.

- ثم احنِ رأسك.

- ابدأ في الزفير.

- اثنِ جسدك إلى الأمام، تدريجيّاً وقدر الإمكان، وبلا بذل أيّ جهد إضافيّ.

- التقط بأصابع يديك ساقيك.

- ثمّ اثنِ كوعيك، واحنِ جسمك إلى الأسفل نحو رجليك (مستخدماً ذراعيك، وليس عضلات ظهرك).

- ابق في هذه الوضعيّة لمدّة ثوانٍ معدودة.

- تنشّق، وارفع ذراعيك إلى الأعلى وإلى الخلف، فوق الرّأس.

- بعدها، أزفر الهواء، وأنزل ذراعيك جانبيّاً.

- ينفّذ هذا التمرين ٣ مرّات.

*** هدف التمرين:**

- تحسين ليونة ولياقة الظهر.

- زيادة مرونة ورشاقة الرّجلين.

- تنشيط الدّورة الدّمويّة.

ـ تعزيز الدّورة اللّيمفاوية.

ـ تدليك أعضاء الجسم الدّاخليّة؛ وإلخ.

٤ ـ التمرين الرّابع:

*** يسمّى «وضعيّة الشجرة».**

* يضمّ الخطوات التالية:

ـ قف وقدميك متوازيتين.

ـ ركّز ثقل جسمك على رجلك اليمنى.

ـ ضع عقب قدمك اليسرى بمواجهة كاحل قدمك اليمنى.

ـ بإمكانك الاستناد إلى كرسي أو جدار إن شعرت بالحاجة إلى تدعيم توازن جسمك.

ـ ثمّ قم برفع قدمك اليسرى ببطء.

ـ التقط هذه القدم بيدك الطليقة، حتّى تصل إلى مستوى الناحية الداخليّة للفخذ الأيمن.

ـ ضع ذراعيك إلى جنبيك.

ـ ثمّ ارفع هاتين الذّراعين بهدوء إلى الأعلى وبشكل مستقيم فوق الرأس (قدر استطاعتك).

ـ بعد ذلك، اجمع راحتيّ يديك معاً.

ـ ارخ بطنك.

ـ تنفّس ببطء.

ـ ثمّ ركّز نظرك على نقطة محدّدة واحدة، لكي تضمن توازن جسمك.

ـ ابق في هذه الوضعيّة لعدّة دقائق، بحيث تحسّ بالارتياح.

ـ بعدها، اخفض ذراعيك ورجلك اليسرى، بتؤدة ولطف.

ـ يُكرّر هذا التمرين في الجهة الثانية، مع تطبيق نفس الخطوات المذكورة، آنفاً.

*** هدف التمرين:**

ـ تحسين توازن الجسم.

ـ تعزيز القدرة على التركيز.

ـ تأمين المزيد من الرّاحة والرّشاقة؛ وإلخ.

٥ ـ التمرين الخامس:

*** تُطلق عليه تسمية:**

ـ «الوضعيّة الرّأسية ـ الرّكبيّة».

ـ تمرين «مطّ الظهر».

ـ تمرين «شدّ العمود الفقريّ».

* يشمل الخطوات الآتية:

ـ اجلس على الأرض.

ـ شدّ [مطّ] رجليك إلى الأمام.

ـ أمسك بيديك إبهاميّ قدميك.

ـ اجعل عمودك الفقري مستقيماً.

ـ ثبّت رأسك في وضع مستقيم (مع الجذع).

ـ أزفر الهواء.

ـ أثنِ جسمك إلى الأسفل وإلى الأمام، حتّى يمسّ جبينك، ركبتيك.

ـ ضع مرفقيك [كوعيك] إلى الجانبين.

ـ ثمّ دع كوعيك على الأرض.

ـ شدّ عنقك وجذعك.

ـ بعدها، مسّ ركبتيك بأنفك، ثمّ بشفتيك.

*** هدف التمرين:**

تنعكس مفاعيل التمرين الخامس في حصول:

ـ الشدّ الأقصى لكافة الأعصاب الخارجة من المنطقة القطنيّة ـ العجزيّة للنخاع [للحبل] الشوكيّ، والمتّجهة نحو الطرفين السفليين.

ـ التأثير الشديد للغاية على العصب الوركيّ.

ـ المطّ القويّ لـ:

+ عضلات الظهر.

+ المجموعات الخلفيّة لعضلات الفخذين.

+ عضلات بطّتيّ الساقين.

ـ التأثير الجيّد على التجويف البطنيّ.

ـ تحفيز التنفس من الحجاب الحاجز؛ وإلخ.

٦ ـ التمرين السادس:

*** هو تمرين «تقوية عضلات البطن».**

* لهذا التمرين خمسة نماذج [أنواع]، هي الآتية:

أ ـ النموذج الأوّل:

يضمّ الخطوات التالية:

ـ قف مستقيم الجسم.

ـ ثمّ اثنِ رأسك إلى الخلف؛ بقوّة.

ـ تنشّق وازفر الهواء، بسرعة، بحيث تنفخ بطنك، ثمّ تسحبها إلى الداخل.

ـ كرّر هذا النموذج من التمرين ٢٥ مرّة.

ب ـ النموذج الثاني:

ـ أبرز شفتيك معاً، إلى الأمام، وأنت في الوضعيّة المستقيمة.

ـ تنشّق الهواء، وفي الوقت ذاته، احنِ رأسك إلى الأمام، بحيث تبلغ ذقنك الحفرة الواقعة بين الترقوتين، اليمنى واليسرى.

ـ أوقف تنفّسك (احبس أنفاسك).

- أغمض عينيك.
- ثم انفخ خدّيك.
- بعد ذلك، أزفر الهواء عبر أنفك، ببطء.
- نفّذ هذا النموذج ٥ مرّات.

ج - النموذج الثالث:

- انطلق من الوضعيّة المستقيمة وانحنِ إلى الأمام ليصبح جسمك في وضعيك أفقيّة.
- ثمّ ضع يديك فوق عجزك، بحيث تتّجه الأصابع نحو ظهرك، أمّا الإبهامان، فيكونان باتّجاه الأمام، مع النظر إلى الأمام أيضاً.
- استنشق الهواء وازفره، وذلك بوتيرة سريعة، مع نفخ وإرجاع البطن.
- كرّر هذا الشكل [النموذج] من التمرين السادس، ٢٥ مرّة.

د - النموذج الرابع:

- أشرع، انطلاقاً من «وضع الانحناء الأفقيّ المترافق مع اليدين الموضوعتين فوق العجز»، في الزفير عبر الأنف.
- ثمّ، ابدأ وبسرعة ومن دون تنشّق الهواء، بدفع البطن إلى الأمام وثمّ إعادتها إلى الداخل.
- بعد أن تكون قد حبست أنفاسك إلى الحدّ الأقصى المقبول، تنشّق الهواء ببطء.

ـ كرّر هذا النموذج من التمرين ٥ مرّات.

هـ ـ النموذج الخامس:

ـ قف مستقيم القامة، وساقاك متوازيتان ومبتعدتان الواحدة عن الأخرى مسافة ٣٠ ـ ٤٠ سنتيمتراً، مع ثني الجسم إلى الأمام، قليلاً.

ـ ثبّت يديك، بحيث تكونان مثنيّتين في المرفقين.

ـ ثمّ اضغط بالكفّين على فخذيك.

ـ اثنِ ركبتيك، بدرجة خفيفة، كما لو أنك تتزلّج.

ـ بعد قيامك بالتنشّق اليوغيّ الكامل، أزفر الهواء ببطء وحتى النهاية (قدر الإمكان)، بحيث تعيد جدار بطنك، بقوّة وفجأةً، إلى الداخل.

ـ ثمّ، ارفع الحجاب الحاجز إلى الأعلى (قدر المستطاع). ويُنفّذ ذلك، على الرّيق، فقط.

*** هدف التمرين:**

ـ تنشيط عضلات الجدار البطنيّ.

ـ تنظيم [ضبط] عمليّة الهضم.

ـ ضبط عمل الغدد الصمّاء [الغدد الباطنيّة الإفراز].

ـ الوقاية من السّمنة [البدانة] Obesity؛ وإلخ.

٧ ـ التمرين السابع:

*** يُدعى «وضعيّة المثلّث».**

يحوي الخطوات التالية:

- اتّخذ وضعيّة الوقوف.
- دع رجليك على مسافة ٣٠ ـ ٤٠ سنتم، الوحدة من الأخرى.
- اجعل يديك في وضع أفقيّ، بحيث تتّجه راحتيهما نحو الأسفل.
- انحنِ إلى الأمام.
- إرخِ يدك اليسرى على رجلك اليسرى.
- ارفع يدك اليمنى إلى الأعلى، حتى تشكّل اليدين معاً، خطاً عمودياً.
- بعد ذلك، أمسك بيدك اليسرى، رجلك اليسرى، فوق الكاحل، وانظر نحو راحة يدك اليمنى.
- عدّ ببطء وبالتسلسل [بالترتيب] العكسيّ إلى الوضعيّة البدئيّة (وضعيّة بدء التمرين)، وأشرع في الجهة اليمنى.
- ابق في وضعيّة «المثلّث» فترة ٥ ـ ١٠ دورات تنفسيّة (بالنسبة لكلّ من الناحيتين، اليسرى واليمنى).
- ملاحظة:
  + ازفر الهواء في الوضعيّة البدئيّة.
  + تنشّق الهواء، عند ثني [انحناء] الجسم.

+ احبس تنفّسك في الوضعيّة النهائيّة [الختاميّة]، لمدّة ٦ ـ ٨ ثوانٍ.

+ عند العودة إلى وضعيّة البداية، خذ زفيراً طوال ٣ ـ ٤ ثوانٍ.

+ عندما يتجاوز حبس أنفاسك الـ ١٠ ثوانٍ، تنفّس، حينها، بصورة طبيعيّة.

ـ ركّز تفكيرك على التنفس وعلى خصرك المشدود، إلى الدرجة القصوى.

ـ كرّر هذا التمرين ٣ ـ ٤ مرّات، في الجهتين، اليسرى واليمنى.

* هدف التمرين:

ـ رفع مقدرة الإنسان على مواجهة الاكتئاب.

ـ تقوية عضلات الظهر.

ـ تدعيم عضلات الطرفين السفليين.

ـ تعزيز رشاقة الجسم؛ وإلخ.

٨ ـ التمرين الثامن:

* **هو تمرين «تقوية الظهر»:**

* يشتمل تنفيذه على عدّة حركات [خطوات]، موزّعة على ٥ مراحل، هي:

أ ـ المرحلة الأولى من التمرين:

ـ قف مستقيماً.

ـ اجعل راحة يدك اليمنى على شكل قبضة، بحيث يكون الإبهام في داخلها.

ـ ضع قبضتك اليمنى إلى الخلف فوق العجز.

ـ التقط معصم يدك اليمنى بواسطة يدك اليسرى، بحيث تكون اليدان على تماس مباشر مع ظهرك.

ـ قم بحركة شهيق عميق عبر الأنف، وانحن إلى الوراء، قدر مستطاعك.

ـ أبق على هذه الحالة لبضع ثوانٍ، ثمّ أزفر الهواء، وأنت تنحني إلى الأمام، وصولاً إلى ملامسة جبهتك لركبتيك.

ـ كرّر هذه المرحلة من التمرين الثامن، ٥ مرّات.

ب ـ المرحلة الثانية:

ـ انطلاقاً من وضعيّة المباعدة بين الساقين (بالقدر الذي تحتمله)، ضع يديك على خصرك، بحيث يكون الإبهامين متّجهين إلى الأمام، أمّا بقيّة الأصابع، فتوجّه نحو الخلف.

ـ انحن إلى الوراء، قدر الإمكان، وأنت تتنشّق الهواء.

ـ احجز أنفاسك لوقت وجيز.

ـ ثمّ ازفر الهواء، واثنِ جسمك إلى الأمام، حتى يبلغ رأسك الأرض.

ـ تنفّذ هذه المرحلة، ٥ مرّات.

ج ـ المرحلة الثالثة:

ـ اتّخذ الوضعيّة التي تكون فيها راحتا يديك (وأنت واقف) على الجهتين الخارجيتين لفخذيك.

ـ ثمّ خذ شهيقاً، وانحنِ بشكل سريع نحو الخلف وإلى الحدّ الأقصى.

ـ بعدها، أزفر الهواء، وكذلك بسرعة، اثنِ جسدك إلى الأمام، محاولاً مسّ ركبتيك بجبينك.

ـ ابق على يديك طوال هذه المرحلة، بشكلٍ موازٍ للجذع.

ـ كرّر هذا الجزء من التمرين، ٥ مرّات.

د ـ المرحلة الرّابعة:

ـ انطلاقاً من وضعيّة الوقوف مع بسط يديك أفقيّاً إلى الجانبين، تنشّق الهواء وانحنِ إلى اليسار، قدر الإمكان.

ـ احبس أنفاسك، عدّة ثوانٍ، ثمّ عدّ إلى الوضعيّة البدئيّة، وأنت تزفر الهواء.

ـ بعد ذلك، قم بالشيء ذاته مع الجهة اليمنى.

ـ كرّر هذه المرحلة ٥ مرّات.

ـ عليك الإبقاء على يديك في خط واحد، والحفاظ على عدم ثني جذعك إلى الأمام أو إلى الخلف.

هـ ـ المرحلة الخامسة:

ـ اتّخذ وضعيّة الوقوف المستقيم التي تتباعد فيها الرّجلان.

ـ ثمّ مدّ يديك إلى الأمام.

ـ قم بحركة شهيق وانحنِ [افتل] إلى اليسار، راسماً نصف دائرة بيديك.

ـ دع نظرك يلاحق يديك.

ـ احصر نفسك، لوقت قصير.

ـ أزفر الهواء، وفي الآن معاً، أرجع إلى وضعيّتك البدئيّة.

ـ نفّذ الأمر نفسه في الناحية اليمنى.

ـ كرّر هذه المرحلة من التمرين ١٠ مرّات.

* هدف التمرين:

يساعد التطبيق المنتظم لهذا التمرين على:

ـ جعل العمود الفقريّ أكثر ليونة ورشاقة.

ـ تصحيح الالتواءات الخفيفة في العمود الفقريّ.

ـ تقوية عضلات الجذع.

ـ تحسين المشية.

ـ تدعيم الوضعيّة السليمة للجسم.

ـ حفظ توازن الجسم؛ وإلخ.

٩ ـ التمرين التاسع:

* **يُسمّى «تمرين تنمية القفص الصدريّ».**

* **لهذا التمرين نموذجين، هما:**

أ ـ النموذج الأوّل:

ـ قف مستقيم الجسم.

ـ ارفع يديك إلى الأعلى.

ـ انحن إلى الخلف ـ قدر المستطاع ـ وأنت تتنشّق الهواء.

ـ ابق في هذه الوضعيّة لمدّة أطول وبالقدر الذي تتحمله.

ـ كرّر هذا النموذج من التمرين ٥ مرّات.

ب ـ النموذج الثاني:

ـ في نفس وضعيّة الوقوف المستقيم، تنشّق الهواء عبر أنفك، وانحنِ بقوّة، إلى الخلف.

ـ اخفض يديك المشدودتين خلف جسمك، إلى الأسفل، وبشكل عموديّ بالنسبة إلى الأرض.

ـ نفّذ هذا النموذج ٥ مرّات.

* **هدف التمرين:**

ـ تنمية القفص الصدريّ.

ـ تدعيم عضلات الجذع.

ـ زيادة حركيّة ومرونة العمود الفقريّ.

ـ زيادة تحرّك الأضلاع.

- تأمين التنفس الفعّال؛ وإلخ.

١٠ - التمرين العاشر:

* **هو عبارة عن مجموعة تمارين، تُدعى «التمارين الشمسية».**

* يتضمّن ١٢ حركة [وضعيّة] متتالية:

أ - الحركة الأولى:

- اتّخذ وضعيّة الوقوف المستقيم.
- ضع يديك أمام صدرك، بحيث تلامس إحداهما الأخرى.
- أزفر الهواء.

ب - الحركة الثانية:

- خذ نفساً عميقاً (شهيق).
- ارفع ذراعيك إلى الأعلى.
- احنِ جذعك إلى الخلف.

ج - الحركة الثالثة:

- أزفر الهواء.
- اثنِ جسمك إلى الأمام وإلى الأسفل، حتّى تبلغ يديك الأرض وبشكل موازٍ لساقيك، وبحيث يمسّ جبينك، ركبتيك.

د - الحركة الرّابعة:

- تنشّق الهواء.

- مدّ رجلك اليمنى إلى الخلف وقدر الإمكان.

- ثبّت يديك ورجلك اليسرى المثنيّة، بشكل متين، على الأرض.

- ثمّ ارفع رأسك إلى الأعلى.

هـ - الحركة الخامسة:

- احبس أنفاسك.

- ارجع رجلك اليسرى نحو اليمنى.

- ثبّت جسمك على يديك المتعامدتين على الأرض، بحيث يكون جذعك وساقاك في خط مستقيم.

و - الحركة السادسة:

- أزفر الهواء.

- أطوِ يديك.

- في هذه الوضعيّة، تلامس ٨ أجزاء من جسمك، الأرض. وهذه الأجزاء، هي:

+ القدمان.

+ الرّكبتان.

+ الكفّان.

+ القفص الصدريّ.

+ الجبين.

أمّا بطنك وحوضك، فهما مرتفعان قليلاً عن الأرض.

كما ينبغي أن يكون أنفك، فوق الأرض، أيضاً.

ز ـ الحركة السابعة:

- تنفّس بعمق (شهيق).
- ارفع صدرك ورأسك، عبر الارتكاز على يديك المستقيمتين.

ح ـ الحركة الثامنة:

- ارفع حوضك، بحيث يأخذ جسمك شكل المثلّث.
- احصر نفسك.

ط ـ الحركة التاسعة:

- ثبّت رجلك اليمنى على الأرض وبين يديك.
- دع ركبتك اليسرى تلامس الأرض.
- انظر إلى الأعلى.
- استمر في حبس تنفّسك.

ي ـ الحركة العاشرة:

- أزفر الهواء وأنت تخطو برجلك اليسرى إلى الأمام.
- اثنِ جسدك إلى الأمام ورجلاك مستقيمتان، بحيث يلامس جبينك ركبتيك.
- اجعل كفّيك موازيين لقدميك.

ـ هذه هي الوضعيّة [الحركة] الثالثة من التمرين.

ك ـ الحركة الحادية عشرة:

ـ ارفع ذراعيك إلى الأعلى وأنت تنحني إلى الوراء.

ـ خذ نفساً عميقاً (اشهق).

ـ هذه الحركة مماثلة للحركة الثانية من التمرين.

ل ـ الحركة الثانية عشرة:

ـ ازفر الهواء، وأنت تضع يديك المتلامستين، عن طريق راحتيهما، أمام صدرك.

ـ هذه الوضعيّة [الحركة] مشابهة للحركة الأولى.

ملحوظة:

ـ ينصح بإجراء «التمارين الشمسيّة»، وأنت متوجّهاً صوب الشمس (نحو الشرق).

ـ من المهمّ جدّاً، أن يتزامن تنفّسك مع حركاتك.

ـ للتركيز في هذه التمارين أهميّته الأولى. إذ يتوجّب عليك وأنت تنفّذها أن تركّز أفكارك على الشمس.

ـ تجنّب أيّ شرود لذهنك وأيّ انقطاع عن الحركات خلال التمرين.

ـ كرّر مجموعة «التمارين الشمسيّة» ١٥ مرّة خلال ٥ دقائق.

*** هدف التمرين المركّب:**

ـ يساعد في تحمية الجسم.

- يقوّي العضلات.

- يعمل على تكييف التنفس والنشاط القلبيّ، من دون إحداث أي تعب للجسم؛ وإلخ.

١١ - التمرين الحادي عشر:

* **يُدعى «وضعيّة الجبل».**

* يتّخذ الشخص وضعيّة الوقوف المستقيم وغير المتحرّك (الثابت) «كالجبل».

* **يشمل الخطوات الآتية:**

- قف مستقيم القامة، بحيث تتلامس قدماك، وتتلاحم كفّاك.

- شدّ عضلات فخذيك ورجليك.

- ارجع بطنك إلى الداخل.

- أبرز صدرك إلى الخارج.

- دع عمودك الفقريّ وعنقك في وضع مستقيم (بحيث يكونان على خط مستقيم).

- وزّع وزن جسمك بشكل متساوٍ على كعبيّ وأصابع قدميك.

- ارفع [مطّ] ذراعيك إلى الأعلى. لكن، بإمكانك تركهما طليقتين إلى جانبيّ جسمك.

* **هدف التمرين:**

- يعلّم التعوّد على اتّخاذ وضعيّة الوقوف السليم. فعادةً، ما

يقع ثقل الجسم في مثل هذه الوضعيّة، على إحدى الرّجلين، أو على الكعبين فقط، أو على الجهة الخارجيّة (أو الدّاخلية) للقدمين.

- يحسّن ليونة ورشاقة العمود الفقريّ.

- يعزّز المشية الصحيحة؛ وإلخ.

١٢ ـ التمرين الثاني عشر:

*** هو «تمرين من أجل المشية المرنة».**

* يضمّ الخطوات التالية:

- قف بوضعيّة، يكون فيها ذراعاك مشدودان ومرفوعان إلى الأعلى، بشكل مستقيم.

- ثمّ امشِ ببطء مرتكزاً على أصابع قدميك، بحيث يكون باطنا قدميك ـ عند كل خطوة لاحقة ـ عموديين على وجهة حركتك، وبشكل يتّجه فيه الكعبان إلى الداخل، في حين أن الأصابع متجّهة إلى الخارج.

- بعد أن تتعوّد على الوتيرة البطيئة لهذا التمرين، يصبح بمقدورك الانتقال إلى الوتيرة الأسرع.

*** هدف التمرين:**

- تدريب جميع مفاصل الجسم، تقريباً.

- جعل المشية الاعتياديّة أكثر مرونة ورشاقة.

١٣ ـ التمرين الثالث عشر:

*** يُسمّى «تمرين تدليك الضفيرة الشمسية».**

* هو عبارة عن تمسيد غير مباشر للضفيرة الشمسيّة عبر الجدار البطنيّ الأماميّ باستخدام إحدى اليدين.

* يتضمّن الخطوات الآتية:

- استلقِ على ظهرك، وذلك على أرض مستقيمة، تماماً.
- أرخ إلى الحدّ الأقصى عضلات بطنك، وأزفر الهواء (أطلق الهواء إلى الخارج).
- اضغط بأصابع يدك اليمنى المشدودة وبمساعدة يدك اليسرى، بقوّة، ولكن بحذر وببطء بطنك على الخط الوسطيّ وفي المنطقة الواقعة بين النتوء الخنجريّ لعظم القص [النهاية الخنجريّة لعظم الصدر] والسّرّة (الموقع الطوبوغرافيّ للضفيرة الشمسيّة Plexus Celiacus)، وذلك حتى تشعر بواسطة أصابع يديك، أنّك قد وصلت إلى فقرات عمودك الفقريّ.
- قم بعدّة حركات جانبيّة، يساراً ويميناً.
- كرّر هذه العمليّة عدة مرات في أمكنة متعدّدة على الخط الأوسط بين السّرّة والنتوء الخنجريّ، حتى تحصل على الإحساس في موضع الضغط على صورة إثارة، كالتي يحدثها التيّار الكهربائيّ الخفيف. وهذا يعني أننا قد وجدنا الضفيرة الشمسيّة في الموضع المذكور.

* هدف التمرين :

- تدليك الضفيرة الشمسيّة التي تخرج منها الأعصاب الإنباتيّة Nerfs Végétatifs ذات الصلة بالحركة الاستداريّة للأمعاء [بالحركة التمعّجيّة المعويّة]. فهذا التمرين يسرّع هذه الحركة، وبالتالي يعجّل في إفراغ المعدة والأمعاء من الماء.

- لتمرين تدليك الضفيرة الشمسيّة تأثيراته العلاجيّة، ولا سيّما على التهاب المعدة الضموريّ، إذ يزيد من إفراز العصارات الهضميّة.

كما يفيد التمرين في حالات الالتهابات الحادّة للمعدة، وأحياناً عند الإصابة بالقرحة المعديّة أو المعويّة، وذلك عبر تقوية الدّفعات الاغتذائيّة والسوائل، ويقود إلى تعزيز العمليّات الشفائيّة في المعدة المصابة بالالتهاب الحادّ.

١٤ ـ التمرين الرّابع عشر:

*** هو «تمرين التمديد العموديّ للجسم».**

* يشمل الخطوات التالية :

- اجلس على أرض منبسطة وفي وضع مريح.

- تأكّد أن ظهرك وكتفيك ورقبتك في خط مستقيم ـ قدر المستطاع ـ.

- وجّه راحتيّ يديك إلى الأعلى.

ـ تنشّق الهواء بعمق.

ـ ارفع ذراعيك نحو الأعلى.

ـ اجمع كفّيك عالياً فوق رأسك.

ـ مدّد جسمك ويديك إلى الحدّ الأقصى (من دون أن يحدث ذلك تشنّج عضلات كتفيك).

ـ استمر في هذا الوضع لمدّة ٥ ثوانٍ، فقط.

ـ أزفر الهواء.

ـ اختم التمرين.

ـ كرّر هذا التمرين ٣ مرّات، ببطء ولطف.

* **هدف التمرين:**

ـ تحرير الإنسان من الضغوط النفسيّة.

ـ علاج التوتّر العصبيّ.

١٥ ـ التمرين الخامس عشر:

* **يُدعى «تمرين التمدّد المستقيم للجسم».**

* يحتوي على الحركات الآتية:

ـ اجلس على الأرض وظهرك مستقيم.

ـ اطوِ يديك عند المرفقين.

ـ قم بحركة شهيق عميق.

ـ وجّه ذراعيك إلى الخلف.

ـ لا ترفع كتفيك.

ـ ارفع صدرك إلى الأعلى باتّجاه ذقنك.

ـ شدّ عضلات أعلى ظهرك.

ـ ابق في هذا الوضع لمدّة ٥ ثوانٍ.

ـ أزفر الهواء.

ـ ارجع ذراعيك إلى الأمام.

ـ اجمع كوعيك [مرفقيك] أمام جسمك، وذلك على مستوى كتفيك.

ـ احن رأسك إلى الأمام وإلى الأسفل، حتّى تلامس ذقنك صدرك.

ـ تنشّق الهواء بعمق.

ـ استمر في هذه الحالة لمدّة ٥ ثوانٍ.

* هدف التمرين:

ـ التحكّم الأفضل بالضغوط الحياتيّة.

ـ مكافحة آلام التشنّج.

١٦ ـ التمرين السادس عشر:

* يُسمّى «تمرين التمدّد الأفقيّ للجسم».

* يشمل الخطوات التالية:

ـ اجلس على الأرض في وضعيّة مريحة.

ـ أبسط ذراعيك أمام جسمك، وذلك على مستوى كتفيك.

ـ حافظ على جسمك مشدوداً.

ـ تأكد أن صدرك وظهرك في وضع مستقيم.

ـ اجمع راحتيّ يديك أمامك.

ـ تنشّق الهواء بعمق.

ـ افتح ذراعيك واجعلهما على جانبيّ جسمك.

ـ ثمّ مدّهما إلى الخلف.

ـ ارفع رأسك إلى الأعلى، بحيث تنظر صوب السماء.

ـ ابق في هذا الوضع لمدّة ٥ ثوانٍ.

ـ بعدها، تنفّس، ثمّ ارجع ذراعيك إلى الأمام وأنت تزفر الهواء.

ـ كرّر هذا التمرين ٣ مرّات.

ـ بعد ذلك، استرخ بصورة كاملة ولفترة قصيرة.

* هدف التمرين:

ـ إزالة التوتّر النفسيّ.

ـ معالجة الآلام المرافقة للتشنّجات العضليّة؛ وإلخ.

١٧ ـ التمرين السابع عشر:

* هو «تمرين مطّ الكتفين».

* يضمّ الحركات الآتية:

- اجلس على أرض منبسطة وظهرك مستقيم.
- اتّخذ وضعيّة استرخاء وبشكل مريح.
- تنشّق الهواء بعمق.
- ارفع كتفيك إلى الأعلى صوب أذنيك.
- أزفر الهواء.
- ارجع بطء إلى حالة الاسترخاء الكامل.
- كرّر هذا التمرين ٣ مرّات.

* **هدف التمرين:**

- تفادي تشنّج الكتفين.
- تبديد الضغط النفسيّ.

١٨ ـ التمرين الثامن عشر:

* **يُدعى «تمرين برم العمود الفقريّ».**

* يتضمّن الخطوات التالية:

- اقعد على الأرض بارتياح.
- حافظ على استقامة صدرك وظهرك ـ قدر الإمكان ـ.
- أبسط ذراعيك على جانبيّ جسمك، وذلك على مستوى كتفيك.
- وجّه كفّيك باتّجاه الأرض.

- خذ نفساً عميقاً.

- قم ببَرْم [بفتل] جذعك ورأسك في الوقت ذاته، إلى اليسار، بالقدر الذي تتحمّله.

- ابق في هذه الوضعيّة لمدّة ٥ ثوانٍ.

- ثمّ ازفر الهواء.

- بعدها، عدْ إلى الوضعيّة المتخذة في تمرين «مطّ الكتفين».

- كرّر نفس الحركات في الجهة اليمنى، وببطء.

- نفّذ هذا التمرين ٣ مرّات في كلّ من الجهتين.

* هدف التمرين:

- تبديد التوتّر العصبيّ والنفسيّ.

- مكافحة تشنّج عضلات الظهر.

١٩ ـ التمرين التاسع عشر:

* هو «تمرين تمديد الرّقبة».

* يشتمل على الحركات الآتية:

- اجلس على الأرض في وضع مريح.

- تأكّد أن ظهرك في وضعيّة مستقيمة.

- أرخ كتفيك.

- تنشّق الهواء بعمق.

- ارفع رأسك إلى الأعلى وأنت تمدّد رقبتك وعمودك الفقريّ.

- أزفر الهواء.

- ثمّ أثنِ رأسك باتّجاه صدرك، ببطء ولطف.

- ركّز على مطّ [مدّ] عمودك الفقريّ.

- كرّر هذا التمرين بكامل حركاته، ٣ مرّات.

- بعدها، عدّ إلى الوضعيّة المستقيمة لرأسك وجذعك.

- ركّز على إرخاء كافة عضلات جسمك ووجهك.

- تنشّق الهواء.

- ثمّ ابرم رأسك وهو في وضعيّة مستقيمة إلى اليمين.

- أزفر الهواء.

- أرجع رأسك إلى الأمام.

- تنشّق بعمق، ثانيةً.

- ثمّ أدر رأسك إلى اليسار.

- أزفر الهواء.

- أرجع رأسك إلى الأمام.

ملاحظة:

- ركّز اهتمامك أثناء التمرين على رقبتك ورأسك فقط.

- احفظ ظهرك وكتفيك في حالة استرخاء، خلال هذا التمرين.

- كرّر «تمرين تمديد الرّقبة» بكلّ حركاته، ٣ مرّات.

* **هدف التمرين:**

ـ السيطرة على الضغوط الحياتيّة اليوميّة.

ـ التخلّص من السترس.

ـ مقاومة خطر حصول التشنّجات العضليّة في الرّقبة؛ وإلخ.

٢٠ ـ التمرين العشرون:

* **يُسمّى «تمرين تنمية الذّاكرة والإرادة».**

* يضمّ الخطوات التالية:

ـ قف مستقيم القامة، بحيث تكون رجلاك مجتمعتين، وفمك مغلقاً.

ـ احنِ رأسك إلى الخلف، قدر المستطاع.

ـ حافظ على عينيك مفتوحتين بشكل واسع.

ـ ركّز فكرك على منطقة العظم الجداريّ.

ـ تنشّق وازفر الهواء من الأنف، بسرعة.

ـ كرّر هذا التمرين ٢٥ مرّة.

* **هدف التمرين:**

لهذا التمرين تأثيرات إيجابيّة على الإنسان، فهو:

ـ يعزّز الإرادة.

ـ يقوّي العزيمة والإقدام.

ـ ينمّي الذاكرة.

ـ يرفع المقدرة على التركيز؛ وإلخ.

٢١ ـ التمرين الحادي والعشرون:

*** هو «تمرين تنمية العقل [الذّهن] والذّكاء».**

*** يشمل الخطوات الآتية:**

ـ قف في وضعيّة مستقيمة ورجلاك مجتمعتان، وراحتيّ يديك تلامسان جانبيّ فخذيك.

ـ أغمض عينيك.

ـ أثنِ رأسك إلى الأمام.

ـ اجعل ذقنك تمسّ الحفرة الواقعة بين الترقوتين، وركّز فكرك على هذا المكان.

ـ قم بحركات شهيق وزفير بوتيرة متساوية.

ـ كرّر هذا التمرين ٢٥ مرّة.

*** هدف التمرين:**

ـ إزالة التوتّر العصبيّ.

ـ تخليص الإنسان من السترس.

ـ تنمية القدرات العقليّة [الذهنيّة].

ـ تعزيز الذّكاء عند الإنسان؛ وإلخ.

٢٢ ـ التمرين الثاني والعشرون:

*** يُدعى «تمرين تجديد شباب ونضارة الخدّين».**

* **يتضمّن الخطوات التالية :**

- **اتخذ وضعيّة الوقوف المستقيم .**
- **أغلق فتحتَي أنفك بإبهامَيّ يديك .**
- **أبق عينيك مفتوحتين .**
- **أبرز شفتيك إلى الأمام على شكل «تمّ العصفور» .**
- **خذ نفساً عميقاً عبر الفتحة الضيّقة بين شفتيك .**
- **بعدها، أحنِ رأسك إلى الأمام .**
- **أغمض عينيك .**
- **أغلق فمك .**
- أحبس الهواء في داخل تجويف فمك، ممّا يجعل الخدّين ينتفخان .
- دع ذقنك تلامس الحفرة الواقعة بين الترقوتين .
- حاول أن تبقى في هذه الوضعيّة بالقدر الممكن من الوقت .
- ثمّ ارفع رأسك .
- افتح عينيك .
- أشرع بالزفير من الأنف من دون بذل أيّ جهد .
- كرّر هذا التمرين ٥ مرّات .

* **هدف التمرين :**

- تحسين حالة عضلات الوجه .

ـ الحفاظ على صحّة اللثة والأسنان (الذي يساعد عليه التنشّق القويّ والعميق للهواء خلال التمرين).

ـ يساهم في علاج:

+ تقيّح اللثة Pyorrhoea.

+ تسوّس [حفر] الأسنان Caries.

ـ يزيل رائحة الفم والأسنان الكريهة؛ وإلخ.

٢٣ ـ التمرين الثالث والعشرون:

*** يُسمّى «تمرين الحفاظ على صحّة حاسّة السّمع».**

* يحتوي على الخطوات الآتية:

ـ قف مستقيم القامة، بحيث تكون ساقاك مجتمعتين.

ـ أغلق فمك.

ـ سدّ أذنيك بإبهامَيّ يديك.

ـ ضع سبّابتيّ يديك على عينيك المغمضتين.

ـ دع بنصرَيّ وخنصريّ يديك تحيط بشفتيك، اللّتين تبرزهما إلى الأمام مثل «تمّ العصفور».

ـ اضغط في الآن معاً بالإصبعين الوسطيّيْن ليديك على فتحتي أنفك، من الجهتين.

ـ في هذه الوضعيّة، تنشّق الهواء عبر فمك.

ـ بعد انتهائك من الشهيق، أنفخ خدّيك، واحنِ رأسك حتّى

تبلغ ذقنك الحفرة الواقعة في أعلى صدرك والفاصلة بين الترقوتين.

- أحبس تنفّسك قدر المستطاع من الوقت، مبقياً على خدّيك في حالة انتفاخ دائم.
- بعد ذلك، ارفع رأسك إلى الأعلى، ببطء.
- أخرج الهواء من رئتيك [أزفر الهواء] عبر أنفك.

ملاحظة:

إنّ خلق الضغط المرتفع في تجويف الفم، يقود إلى مرور الهواء نحو الأذن الوسطى.

*** هدف التمرين:**

- تدريب المقدرة على موازنة [مساواة] الضغط في داخل وخارج الأذن (أي موازنة الضغط بين الأذن الوسطى والخارجيّة). مما يؤمّن الوظيفة الطبيعيّة للأذن.
- تقوية حاسّة السّمع.
- المساعدة في معالجة عدد كبير من أمراض الأذن؛ وإلخ.

٢٤ - التمرين الرّابع والعشرون:

*** هو «تمرين تقوية العنق».**

* يشمل الحركات الأساسيّة الثلاث التالية:

الحركة الأولى:

- قف في وضعيّة مستقيمة.

ـ حافظ على استقامة ظهرك وكتفيك وعنقك.

ـ أرخِ عنقك.

ـ ثمّ، افتل رأسك فجأةً، إلى اليمين، وإلى اليسار.

ـ كرّر هذا الجزء من التمرين ١٠ مرّات.

الحركة الثانية:

ـ انطلاقاً من وضعيّة الوقوف، المستقيم الظهر والكتفين والعنق، احنِ رأسك بسرعة، إلى الأمام وإلى الخلف (بحيث يلامس الرأس المنحني إلى الخلف القسم العلويّ من الظهر، أما عند الانحناء إلى الأمام، فيجب أن تمسّ الذّقن، الطرف العلويّ لعظمة الصدر [لعظمة القصّ]).

الحركة الثالثة:

ـ انطلق من وضع الوقوف المستقيم، وابرم رأسك إلى اليمين وإلى اليسار (بحيث تطبّق ذلك ٥ مرّات من كل جهة).

ـ تنفّس بصورة طبيعيّة.

ـ حاول عند برم الرّأس، الإبقاء على الكتفين ثابتتين [غير متحرّكتين] (بعد مرور فترة على تعلّم هذا التمرين، سوف تتمكّن من ملامسة كتفك بأذنك).

*** هدف التمرين:**

ـ يقوّي عضلات الرّقبة [العنق].

ـ يخفّف من حالات التهابات اللّوزتين والبلعوم.

- **تحسين حالة الصوت.**

- **التأثير الإيجابيّ في عيوب النطق؛ والخ.**

٢٥ ـ التمرين الخامس والعشرون:

* **يُدعى «تمرين تقوية اليدين».**

* **يتضمّن حركتين أساسيّتين هما:**

أ ـ الحركة الأولى:

- قف مستقيم القامة.
- ارفع يدك اليمنى إلى الأعلى وراحتها موجّهة إلى الخارج.
- ثمّ عد إلى وضعيّة البداية.
- يجب ألاّ تلامس اليد، الرّأس أو الفخذ.
- كرّر هذه الحركة مع يدك اليسرى.
- ثمّ، ارفع يديك معاً، إلى الأعلى، بحيث تكون راحتيها متّجهتين إلى الخارج، إذ ينبغي ألاّ تتلامس اليدان.

ب ـ الحركة الثانية:

- انطلاقاً من وضعيّة الوقوف، أطوِ يديك على شكل قبضتين، بحيث يكون الإبهام منضماً إلى داخل القبضة.
- خذ نفساً عميقاً عبر الأنف.
- أحبس أنفاسك.
- ثمّ قمّ في الوقت عينه بعمل عدّة دوائر بيدك اليمنى، وذلك من الأمام إلى الخلف.

- عندما لا تستطيع تحمّل حصر تنفّسك لمدّة أطول، اثنِ يدك في المرفق وأزفر الهواء، بقوّة.
- كرّر هذه الحركة مع ذات اليد، ولكن في الوجهة المعاكسة (أي من الخلف إلى الأمام).
- نفّذ الحركة نفسها مع اليد اليسرى.
- ثمّ طبّق ذات الحركة مع اليدين، اليمنى واليسرى.

* **هدف التمرين:**

يقوّي التمرين، بحركتيه، عضلات اليدين.

٢٦ ـ التمرين السادس والعشرون:

* **يُسمّى «تمرين تنمية وتقوية المعصمين».**
* يشتمل على عدّة حركات، هي:

أ ـ الحركة الأولى:

- قف مستقيم الجسم.
- أطوِ أصابع يديك.
- ثمّ ارفع يديك أمامك على مستوى الكتفين.
- حرّك قبضتيك إلى الأعلى وإلى الأسفل وهما متوتّرتين.
- كرّر هذا الجزء من التمرين ٥ مرّات.

ب ـ الحركة الثانية:

- انطلاقاً من وضعيّة الوقوف، ارفع يديك جانبيّاً ومرفقاك [كوعاك] مطويّان.

- أبسط واثن يديك في المعصمين (إلى الأعلى وإلى الأسفل)، كما في الحركة الأولى.

- كرر الحركة الثانية من التمرين، ٥ مرّات.

ج ـ الحركة الثالثة:

- انطلق من وضعيّة الوقوف المستقيم.

- مدّ ذراعيك إلى الأمام.

- افتح كفّيك (بحيث تكون الأصابع مجتمعة).

- اثن وابسط يديك في المعصمين، كما في الحركتين، الأولى والثانية.

- نفّذ هذا الجزء من التمرين ٥ مرّات.

د ـ الحركة الرّابعة:

- بدءاً من وضعيّة الوقوف، ارفع يديك، جانبيّاً، بحيث تكونان مثنيّتين في المرفقين.

- حرك معصمَيْك إلى الأعلى وإلى الأسفل، وكفّاك مفتوحتان وأصابع يديك مجتمعة.

هـ ـ الحركة الخامسة:

هي تكرار للحركة الثالثة من التمرين، ولكن مع المدّ [البسط] الأقصى لأصابع اليدين.

و ـ الحركة السادسة :

هي تكرار للحركة الرّابعة من التمرين، مع البسط الأقصى لأصابع اليدين.

*** هدف التمرين :**

ـ يكون التنفّس أثناء كلّ حركات التمرين، طبيعيّاً.

ـ في البداية، تكون الحركات متعبة، ولكن مع التمرّن المتواصل والمنهجيّ، تتعزّز قوّة اليدين.

ـ يوجّه الاهتمام [التركيز] نحو الأجزاء الخاضعة للتمرين.

ـ يقوّي هذا التمرين المعصمين وأصابع اليدين.

وصفات آيّورڤيديّة من أجل الهضم المثاليّ

وصفة تحضير الزبدة السائلة الآيّورڤيديّة «غْهِيِي»:

تتّصف «غْهِيِي» بأنّها:

ـ زبدة بقريّة مصفّاة [منقّاة].

ـ غذاء خفيف، سلس وناعم للغاية.

ـ ذات قيمة طاقيّة عالية.

ـ من الممكن استخدامها، مباشرةً.

ـ شحم للطعام [لطهي الطعام] غير قابل للاستبدال.

ـ لا تحترق، بخلاف الزبدة البقريّة العاديّة.

ـ يمكن شراؤها من مخازن الأغذية الصحيّة.

ولكن، بمستطاعنا، تحضيرها، بمفردنا، في المنزل.

المقادير وطريقة التحضير:

* صبّ مقدار نصف كيلوغرام [٥٠٠ غرام] أو أكثر من الزبدة البقريّة غير المالحة [الخالية من الملح] في وعاء عميق من الفولاذ [الصُّلب] المقاوم للصّدأ.

* ضع الوعاء على نار خفيفة.

* لا تدع الزبدة تحترق، وهي تذوب.

* عندما تسخن الزبدة، يبدأ محتواها المائيّ بالتبخّر.

* بعد انقضاء ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة، يطفو قسم من الجزيئات الحليبيّة الصّلبة [القاسية] على السطح، بينما يبقى [يترسّب] قسم آخر في قعر الوعاء.

* قم بإزاحة زبدة الـ«**غْهِيِ**» السائلة عن النار، في اللّحظة التي تأخذ فيها الجزيئات الحليبيّة الصّلبة الموجودة في قعر الوعاء، لوناً بنياً.

* قد تصعد من القعر، بعض الفقاقيع الصغيرة.

* احترز من خطر احتراق زبدة الـ«**غْهِيِ**».

* مرّر الـ«**غْهِيِ**»، وهي لا تزال ساخنة [حارّة] عبر مصفاة غير قابلة للصّدأ ومغطّاة بالشاش، بحيث تسكب هذه الزبدة السائلة المصفّاة في وعاء لا يصدأ أو في إناء زجاجيّ.

* اجتنب وقوع السائل الساخن على جسمك.

* بمقدورك حفظ الـ«**غْهِيِ**» في البرّاد، ولكن ذلك، ليس أمراً إلزامياً.

وصفة تحضير «لاَسِي»:

المقادير وطريقة التحضير:

لتحضير مقدار ٤ حصص من «**لاَسِي**»:

* ضع في الخلاّطة [الخالطة]، المواد الآتية:

+ هال: ربع ملعقة شاي.

+ زعفران: ١ قبضة.

+ ماء حارّ [مغليّ]: ٣ ملاعق شورباء.

* أمزج هذه المواد، لمدّة ١٠ ثوانٍ.

* ثمّ أضف إلى المزيج المذكور، المقادير التالية:

+ لبن طبيعيّ: ٢ فنجان شاي.

+ ماء بارد: ٢ كوب.

+ سكّر: ٢ ملعقة شورباء.

* اخلط كلّ المقادير، معاً، حتّى الحصول على كتلة متراصّة ومتجانسة.

* تقدّم «**الأَسِي**» على المائدة، باردةً، ويتمّ تناولها على هذه الصورة.

الرّاساناز علم آيورڤيديّ من أجل إحياء الجزء الباطنيّ من حياة الإنسان

يهدف طبّ **الآيورڤيدا** إلى استعادة التوازن والاندماج بين الجزئين المكوّنين لحياة الإنسان (الظاهريّ [الماديّ]، والتجاوزيّ [الباطنيّ]).

ولهذا الغرض يمثّل علم **الرّاساناز** Rasayanas أحد علوم **الآيورڤيدا**، المعتمد على استعمال مجموعة من الأعشاب الطبيعيّة والمعادن، والتي يتمّ تحضيرها بأسلوب ماهر ومعقّد لكي تضمن الإحياء الماديّ للجزء الباطنيّ من حياة الفرد.

تتمتّع **الرّاساناز** باشتمالها على المزايا اللّطيفة والرّفيعة للغذاء، والمتمثّلة بميزة الذّكاء.

يؤدّي تناول أطعمة **الرّاساناز** إلى منح النشاط والحيوية لكلّ خلايا الجسم، ممّا يضمن تناغم كافة أعضاء الإنسان، ويحقّق الصحّة المثلى، النفسيّة، الروحيّة، البدنيّة، والاجتماعيّة، ويجدّد الشباب ويطيل العمر.

إن الأعشاب التي توصي بتناولها **الآيورڤيدا**، تدعم بناء العقل ـ

الجسم وتصحّح اختلال التوازن الذي يختفي وراء كلّ الأعراض المرضيّة.

وهذه الأعشاب الآيورفيديّة هي تعبير عن الطاقة الإشعاعيّة للشمس، والمتحوّلة إلى موضوع فيزيائيّ [ماديّ] تحت تأثير التخليق الضوئيّ Photosynthesis.

وعندما يدخل الإنسان الطاقة الشمسيّة في جسمه على شكل أعشاب، فإنّه يتصل بذلك مع مصدر [منبع] الحياة Source de la Vie.

من هنا، علينا وعي هذه العلاقة العميقة، في كلّ مرّة نستخدم فيها الأعشاب (نقيع الأعشاب). إذ أنّ المستوى العالي لإدراك ذلك، سوف يقوّي أكثر فأكثر مفعول الأعشاب.

ونورد أدناه بعض النباتات [الأعشاب] المفضّلة من **الآيورفيدا** والتي تمارس تأثيراً إيجابيّاً ونافعاً على عمليّة الهضم.

وبالرغم من تباين الاحتياجات بتباين الأفراد، إلا أنّ استخدام مزيج من هذه النباتات مفيد ـ كما هو مؤكّد ـ بالنسبة للعمليّات الهضميّة.

النباتات [الأعشاب] الطبيّة الآيورڤيديّة

تستخدم **الآيورڤيدا**، كإضافات غذائيّة، مئات الأعشاب النابتة برّيّاً [النباتات البريّة].

تماماً، كالغذاء الذي يؤثّر في فيزيولوجيا المستوى الأساسيّ [القاعديّ] للفطنة الطبيعيّة [للذّكاء الفطريّ]، كذلك، فإنّ الأعشاب تمارس تأثيرها، أيضاً، على هذا المستوى، ولكن يمكن تحديد جرعتها [مقدارها] بدقّة أكثر، لكي تعطي مفعولها في جانب معيّن من جوانب:

* **ڤـاتـــــا**؛
* **پيتّـــــا**؛
* **أو كافـــا**.

فمثلاً، بالنسبة لمعالجة الأرق [السُّهاد]، تستعمل الإضافات العشبيّة بوصفها جزءاً من استراتيجيّة متكاملة واحدة، تشمل استعادة توازن الفيزيولوجيا على كافة المستويات [الأصعدة]:

- **الجسم**؛
- **النفس** [العقل]؛
- **الرّوح**.

وبخصوص مداواة الأرق، تعتبر **الآيورفيدا** أنّ الأعشاب المستعرضة فيما يلي (بتركيباتها المختلفة)، تتمتّع بمنافع جدّ خصوصيّة وهامّة:

بعض الأعشاب الآيَورفيديّة وخواصّها:

جاتامَاميسِي:

* عشبة، لها صلة قرابة مع عشبة **تاغارا [تاچارا]**.
* من فوائدها، أنّها:

- تولّد طاقة مُنعشة [قوّة ملطّفة أو مبرّدة].
- تساعد عمليّة الهضم.

آشْوَاغانْدْهَا:

هذه العشبة:

- تساعد على إعادة [تجديد] شباب الإنسان.
- تهدّىء الأعصاب المتوتّرة [المضطربة].
- تؤمّن الرّاحة الكافية والمرضية.

شَانْكهَاپُوشْپِي:

هي عشبة هامّة، تستعملها **الآيورفيدا**، لـ:

- دعم الجهاز العصبيّ.
- تهدئة النفس المضطربة.
- بعث السكينة في الرّوح.

بْرَاهْمِي:

تستخدم من قبل **الأيورڤيدا** بهدف تهدئة الدّوشاتَيْن: **بيتًا وڤاتا**.

جَاتيفَالاَ:

تعتبر من أفضل الأعشاب الآيورفيديّة المُعالجة للتشوّشات [للاضطرابات] العصبيّة، التي تؤدّي إلى اختلال النوم الطبيعيّ.

تَاغَارا [تَاچَارا]:

اسمها اللاّتينيّ «Valeriana» **(الڤاليريان أو الڤاليريانا)**.

تُدعى بالعربيّة «النارِدين». وهي جنس نبات من الفصيلة الناردينيّة، كان يُستخرج منه عطراً مشهوراً.

تتميّز هذه العشبة الطبيّة بأنّها:

- نافعة، على وجه الخصوص، لتنظيف [لتنقية] **ڤاتا** المتراكمة في الجهاز العصبيّ.
- وسيلة ذات مفعول مهدّىء ومنوّم. فالطبّ الغربيّ أثبت فائدة الڤاليريان هذه، وذلك في إحدى الدّراسات التي أجريت في سويسرا، إذ حسّنت هذه العشبة النوم لدى ١٢٨ مشاركاً في الاختبار، ولم تعط أيّ آثار جانبيّة بارزة [واضحة].

بالرّغم من أنّ النباتات [الأعشاب] البريّة المذكورة أعلاه، تحتوي على مواد كيميائيّة طبيعيّة، واستعملت منذ آلاف الأعوام في الكثير

من الحضارات [الثقافات] القديمة، إلاّ أنّ استخدامها قد يقود إلى ردّات فعل غير مستحبّة عند بعض الأشخاص.

لذا، في حال أبديتم اهتماماً بالعلاج النباتيّ للأرق وغيره من الحالات المرَضيّة، طبّقوه تحت الإشراف المباشر لمعلّمين مختصّين وذات خبرة في ميدان **الآيورڤيدا**.

الآمالاكي:

- تخفّف الإثارات التي تطال الجهاز الهضميّ.
- تعمل على استقرار مستوى السكّر [الغلوكوز Glucose] في الدّم، فتجابه تقلّبات هذا المستوى المسؤولة عن ظهور الشهيّة إلى الأطعمة غير الصحيّة.

البيبيهيتاكي:

- عشبة قويّة.
- مسهّلة.
- غير ضارّة.
- ممتازة بالنسبة لطرد رواسب ـ **«كافا»** من الأعضاء الهضميّة.

تشيتراك:

- عشبة تقلّل من الحموضة الزّائدة.
- تخفّف من رواسب ـ **«آما»**.

ـ تحمي [تقي] من الرّكود في الجهاز الهضميّ (في القناة المعديّة ـ المعويّة)، وذلك عبر تحسينها لعمليّة الامتصاص Absorption .

ذهَانْياكا:

ـ عشبة معروفة في الغرب (أوروبا الجنوبيّة) وفي منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط باسم الكزبرة Coriander .

ـ ذات تأثير جيّد على حالات ـ «پيتّا» في الجهاز الهضمي، التي يمنع فيها استخدام أغلب التوابل والأعشاب .

ـ تزيد إفراز العصارة المعديّة .

ـ مدرّة للصفراء [للعصارة الصفراويّة] .

ـ طاردة للغازات من المعدة والأمعاء .

ـ مسكنة للمغص المعديّ والمعويّ .

اللاّوانغا:

ـ عشبة تدعى أيضاً، تابل «كبش القرنفل» Clove .

ـ لها مفعول مدفّىء للجسم .

ـ منشّطة .

ـ محفّزة للهضم .

إن حسن استعمال الأعشاب المذكورة، يؤدّي إلى إزالة الأعراض وبالتالي يوصل إلى الصحة المثاليّة، التي يتوخّاها كل شخص .

ملحوظة:

توجد التركيبات المتنوّعة للأعشاب الآيورفيديّة، عادةً، في «**مراكز الآيورفيدا**». كما تتوفر في هذه المراكز مستحضرات عشبيّة طبيعيّة آيورفيديّة على شكل أقراص وكريمات.

الأعراض والأمراض التي تساعد الآيورڤيدا في علاجها

تهدف الآيورڤيدا إلى منح الإنسان، الصحّة الجيّدة، العقليّة [الذهنيّة]، الرّوحيّة، النفسيّة، والجسديّة.

من الأعراض والأمراض التي تساعد الآيورڤيدا في علاجها، نذكر:

I ـ الاضطرابات والأمراض العصبيّة والنفسيّة:

- ضعف عمل الجهاز العصبيّ.
- الاضطراب العصبيّ.
- الوهن العصبيّ.
- الوهن العصبيّ الدّورانيّ.
- الصّداع.
- داء الشقيقة [الميغرينا].
- الدّوخة [الدّوار].
- التهابات الأعصاب.

ـ شلل العصب الوجهيّ.

ـ الآلام العصبيّة، كـ:

+ ألم العصب الوركيّ، (ألم النسا).

+ ألم العصب الوجهيّ.

+ ألم العصب التوأميّ الثلاثيّ.

ـ حالات العُصاب Neurosis، مثل:

+ العُصاب الإنباتيّ.

+ عُصاب الأطفال.

+ عُصاب رهاب توقّف القلب.

+ العُصاب الوهنيّ.

+ العُصاب الهستيريّ.

+ العُصاب النطقيّ.

+ العُصاب القلبيّ.

+ العُصاب الجنسيّ.

+ العُصاب الاجتماعيّ.

+ العُصاب المهنيّ.

+ العُصاب الوسواسيّ.

+ العُصاب الإياسيّ.

+ عُصاب القلق [عُصاب الضجر].

ـ داء الصرع Epilepsia، كـ:

+ صرع الأطفال.

+ الصرع النهاريّ.

+ صرع المراهقة.

+ الصرع العائليّ.

+ الصرع النفسيّ.

+ الصرع الكحوليّ.

+ الصرع الكوكايينيّ.

+ الصرع الشيخوخيّ.

+ الصرع الموسيقيّ السبب.

ـ خلل التوتّر الإنباتيّ Dystonia Vegetativa.

ـ خلل التوتّر العصبيّ الدّورانيّ Dystonia Neuro-circulatoria.

ـ الهستيريا Hysteria.

ـ القلق المرضيّ.

ـ الاعتلال العصبيّ Neuropathia.

ـ الأرق Insomnia، وغيره من اضطرابات النوم.

ـ الإحباط.

ـ اليأس [القنوط].

ـ الخوف والذّعر [الهلع].

ـ الكوابيس [الأحلام المزعجة].

ـ البلاهة Imbecility.

ـ تقلّب المزاج.

ـ سوء المزاج.

ـ الشعور بالذنب.

ـ الغضب والهيجان.

ـ نقص الثقة بالنفس.

ـ التوتّر [الضغط النفسيّ أو السترس Stress].

ـ الاكتئاب Depression، كـ:

+ الاكتئاب الوهنيّ.

+ الاكتئاب الخفيف.

+ الاكتئاب العُصابيّ.

+ الاكتئاب الرهابيّ.

+ الاكتئاب الشلليّ.

+ الاكتئاب البسيط.

+ الاكتئاب العرضيّ.

+ الاكتئاب الذّهوليّ.

+ الاكتئاب الكحوليّ.

+ الاكتئاب الإياسيّ .

+ الاكتئاب الشيخوخيّ .

ـ الذّهان Psychosis ، مثل :

+ الذهان العاطفيّ .

+ ذهان [جنون] الحمْل .

+ الذهان الهذيانيّ .

+ الذهان الكحوليّ .

+ الذهان الاكتئابيّ .

+ الذهان التسمّميّ Toxic Psychosis .

+ الذهان الهستيريّ .

+ ذهان الإنهاك [الإعياء] .

+ الذهان الكوكايينيّ .

+ الذهان الحيضيّ .

+ الذهان الإياسيّ .

+ ذهان البلوغ والمراهقة .

+ الذهان الشيخوخيّ

ـ الانقباض النفسانيّ .

ـ الوهن البدنيّ .

ـ الإرهاق [الإجهاد] الجسديّ .

- قلّة الحيويّة والنشاطيّة.

- ضعف الطاقة الحيويّة في الجسم.

- التعب وسرعة الإعياء.

- التشنّجات العضليّة، مثل:

+ تشنّج الرّقبة.

+ تشنّج الكتفين.

+ تشنّج الظهر.

- تيبّس [تصلّب] الرّقبة.

- آلام التشنّج العضليّ (الأوجاع العضليّة).

- آلام أعلى الظهر.

- آلام أسفل الظهر (أوجاع المنطقة القطنيّة من العمود الفقريّ [اللّومباغو Lumbago]).

- الآنوريكسيا العصبيّة.

- الآنوريكسيا العُصابيّة.

- الشلل Paralysis.

- شلل الأطفال Poliomyelitis.

- نقص القدرة على ردّ الفعل Reactivity.

- ضعف [ضمور] عضلات:

+ الطرفين السفليين.

+ الطرفين العلويين .

+ القفص الصدريّ .

+ الظهر [العمود الفقريّ] .

+ الجذع .

+ جدار البطن .

ـ ضعف حركيّة العمود الفقريّ .

ـ الاضطرابات الذّهنيّة .

ـ النسيان .

ـ نقص الذّاكرة .

ـ انخفاض القدرة على التركيز .

ـ رُهاب الامتحانات (المدرسيّة أو الجامعيّة) .

II ـ اضطرابات وأمراض الجهاز التنفسيّ:

ـ حالات الحُمّى .

ـ نزلات البرد .

ـ ضيق [عسر] التنفّس .

ـ ضعف العضلات التنفسيّة .

ـ ضعف عمل عضلة الحجاب الحاجز Diaphragma .

ـ مشاكل البلعوم .

- التهاب اللّوزتين.

- التهاب الجيوب الأنفيّة.

- التهاب الشعب المزمن Bronchitis Chronica.

- الرّبو القصبيّ Asthma Bronchialis.

- أمراض الرّئة، كـ:

+ داء السّلّ الرّئويّ [التدرّن الرّئويّ].

+ النفاخ الرّئويّ [الإمفيزيما Emphysema].

- توقّف التنفّس أثناء النوم.

III - أمراض العظام والمفاصل:

- داء الرّوماتيزم.

- التهابات المفاصل.

- التهاب الفقار [التهاب العمود الفقريّ Spondylitis].

- ضعف ليونة العمود الفقريّ

- آلام المفاصل Arthralgia.

- التكلّس Calcification.

- الالتواءات الخفيفة في العمود الفقريّ.

- محدوديّة حراك فقرات الرّقبة (مع آلام أو بدون آلام).

- التواء الرّقبة.

ـ التهاب المفصل الرّوماتوييديّ [التهاب المفاصل الرّثيانيّ أو شبه الرّوماتيزميّ Arthritis Rheumatoidea].

ـ مرض ترقّق العظام Osteoporosis.

ـ الوضعيّة غير الصحيحة للجسم.

ـ المشية غير السليمة [المشية اللاّصحيّة].

IV ـ اضطرابات وأمراض الجهاز الهضميّ:

ـ عسر [اضطراب] عمليّة الهضم.

ـ ضعف الشهيّة إلى الأكل.

ـ فقد الشهيّة إلى الطعام [الآنوريكسيا Anorexia].

ـ الغثيان Nausea.

ـ التقيّؤ [الاستفراغ].

ـ الشره المرضيّ [النّهام أو البوليميا Bulemia].

ـ فرط حموضة المعدة Hyperacidity.

ـ تطبّل البطن [الغازات في المعدة والأمعاء].

ـ استرخاء البطن.

ـ الإسهال.

ـ الإكتام [الإمساك].

ـ البواسير.

ـ آلام المعدة.

- أوجاع الأمعاء.

- المغص المعديّ.

- المغص المعويّ.

- قرحة المعدة.

- المعدة العصبيّة.

- قرحة المعي الإثني عشري.

- قلّة إفراز العصارات الهضميّة (كالعصارة المعديّة).

- التهاب المعدة الحادّ.

- التهاب المعدة المزمن.

- التهابات الأمعاء الدّقيقة.

- التهاب القولون التقرّحيّ.

- مرض «كرون» (التهاب الجدران المعويّة المترافق مع القروح العميقة).

- الرُّتّاج Diverticulosis (وجوده عدّة رتوج [جيوب] في الأمعاء).

- التهاب الرّتج Diverticulitis.

- التهاب الزّائدة الدّوديّة Appendicitis.

- الفواق [الحازوقة].

- التجشّؤ.

- مشاكل الكبد.

- اليرقان Jaundice.

- مشكلات [اضطرابات] المرارة.

- الفتوق.

- التسمّمات الغذائيّة.

- أمراض الحساسيّة الغذائيّة مثل:

+ الحساسيّة تجاه الحليب.

+ الحساسيّة تجاه البيض.

+ الحساسيّة تجاه الحبوب؛ وإلخ.

V - اضطرابات وأمراض الجهاز البوليّ:

- عسر التبوّل.

- حصر التبوّل.

- سلس البول.

- التهاب الكلية Nephritis، كـ:

+ التهاب الكلية الأرجيّ.

+ التهاب الكلية الدّوائيّ.

+ التهاب الكليّة الروماتيزميّ [الرثويّ].

+ التهاب الكلية التسمّميّ.

ـ التهاب المثانة الشديد [الحادّ].

ـ داء الحصى الكلويّ.

VI ـ أمراض القلب والأوعية الدّمويّة:

ـ فقر الدّم [الأنيميا].

ـ عدم نقاء الدّم.

ـ ضعف الدّورة الدّمويّة.

ـ ضعف الدّورة اللّيمفاويّة.

ـ تصلّب الشرايين العصيديّ.

ـ فرط [ارتفاع] ضغط الدّم الشريانيّ.

ـ مشاكل القلب، كتسارع دقات القلب [كالخفقة القلبيّة].

ـ الدّوالي، مثل: دوالي [ڤاريز] الساقين.

ـ آلام الدّوالي.

ـ الحكاك في منطقة الأوردة المتوسّعة [الدّوالي].

ـ التهابات الأوردة التجلّطيّة.

ـ قروح الدّوالي.

VII ـ مشاكل الغدد الصمّاء:

ـ ضعف عمل الوطاء [عسر وظيفة تحت المهاد] Hypothalamus Malfunction.

- اضطرابات الغدّة النخاميّة.

- تضخّم الغدّة الدّرقيّة [الستروما Struma].

- الاعتلال الكُظريّ [وصب الغدّة فوق الكلويّة] Adrenalopathia.

- عسر وظيفة الغدّة الصعتريّة (Thymus).

VIII - اضطرابات وأمراض الجهاز التناسليّ عند الذّكر والأنثى:

- المشاكل الجنسيّة الذّكريّة، كـ:

+ اضطرابات السائل المنويّ.

+ القذف السريع للمنيّ.

+ نقص الشهوة الجنسيّة.

- العجز [الضعف] الجنسيّ.

- نقص المقدرة الإنجابيّة.

- العقم الذّكريّ.

- المشاكل الجنسيّة الأنثويّة، مثل:

+ البرودة الجنسيّة.

+ الضعف الجنسيّ.

- اضطرابات الحيض، كـ:

+ عدم انتظام الحيض.

+ الحيض المؤلم [عسر الطمث].

+ توقّف الحيض.

- تشنج المهبل Vaginism.

- ضعف الإنجاب عند المرأة.

- العقم الأنثويّ.

- ضعف إفراز حليب الرّضاعة عند الأم.

- توقّف إفراز حليب الإرضاع.

IX - أمراض الجلد وملحقاته:

- ضعف تجدّد الجلد.

- جفاف [نشفان] البشرة.

- ترهّل الجلد.

- حبّ الشباب [العُدّ أو الأكنة Acne].

- أمراض الحساسيّة الجلديّة Allergy.

- الإكزيما Eczema.

- الجُذام Lepra.

- البُهاق [البَهَق أو الوَضَح Leucoderma] (بياض يعتري الجلد بخلاف لونه)، كـ:

+ البُهاق الجُذاميّ.

+ البُهاق المكتسب.

+ البُهاق المهنيّ.

+ البُهاق الشمسيّ .

ـ الحلأ [الهربس Herpes] البسيط .

ـ الحكاك الجلديّ .

ـ مشاكل الشعر ، مثل :

+ ضعف نموّ بصيلات الشعر .

+ تقصّف [تكسّر] الشعر .

+ تساقط الشعر .

+ جفاف الشعر .

X ـ مشاكل الحواس:

ـ ضعف النظر .

ـ قصر البصر [الميوپيا Myopia] .

ـ الرّنين [الطنين] في الأذنين .

ـ اضطراب التوازن [الدّوار] .

ـ ضعف المقدرة على التعبير .

ـ انخفاض القدرة على النطق .

ـ التهاب الجيوب الأنفيّة .

ـ الغدّانيّات [الزّوائد التي تنمو في البلعوم الأنفيّ] Vegetationes Adenoideae .

XI ـ مشاكل الفم واللّثة والأسنان:

ـ التهاب غشاء الفم Stomatitis .

ـ داء القلاع .

ـ رائحة الفم الكريهة .

ـ مشاكل اللّثة، كـ:

+ التهاب اللّثة .

+ النزف من اللّثة .

+ تقيّح اللّثة Pyorrhoea .

ـ مشاكل الأسنان، مثلّ:

+ سوء النموّ .

+ التسوّس [النخر] .

ـ رائحة الأسنان الرّديئة .

XII ـ مشاكل وأمراض الأطفال:

ـ الحازوقة [الفواق Hoquet] .

ـ التدشّي [التجشّؤ Eructation] .

ـ الإسهال .

ـ الإمساك .

ـ التبوّل اللاّإراديّ اللّيليّ .

ـ التأتأة.

ـ التوتر.

ـ الخوف والهلع.

ـ نقص النوم.

ـ انعدام النوم [الأرق Insomnia].

ـ توقّف التنفّس Apnea أثناء النوم.

ـ مغص المعدة.

ـ مغص الأمعاء.

ـ البكاء.

ـ الغثيان؛ الاستفراغ.

XIII ـ مشاكل الإدمان:

ـ إدمان التدخين (التبغ، التنباك، والقات).

ـ أعراض الإقلاع عن التدخين.

ـ إدمان الكحول (الكحوليّة المزمنة).

ـ أعراض الامتناع عن الكحول.

ـ الإدمان على المخدّرات.

ـ عوارض الانقطاع عن تناول المخدّرات.

ـ إدمان العقاقير الطبيّة [الأدوية].

- إدمان الطعام .

- إدمان الجنس .

- إدمان العمل .

- إدمان مشاهدة التلفزة .

- إدمان المسرح والسينما .

- الإدمان على الكومبيوتر والألعاب الكومبيوترية .

- إدمان الإنترنت؛ وإلخ .

XIV - اضطرابات وأمراض أخرى:

- ضعف جهاز المناعة عند الإنسان .

- اضطراب توازن الجسم .

- صعوبة تلاؤم [تكيف] الإنسان مع محيطه الخارجيّ .

- تجفاف الجسم Dehydration .

- أمراض استقلابيّة، كـ:

+ داء السكّري Diabetes Mellitus .

+ السّمنة [البدانة] Obesity .

- ارتفاع نسبة الكولستيرول العامّ في الدّم .

- المعدّل العالي للكولستيرول الضارّ [LDL] في الدّم .

- انخفاض مستوى الكولستيرول الجيّد [HDL] في الدّم .

- ارتفاع نسبة الأوريا Urea [البولة] في الدّم.

- زيادة معدّل الحامض البوليّ [حمض اليوريك] Uric Acid في الدّم.

- السللّوليت Cellulitis.

- مرحلة المراهقة والبلوغ.

- أعراض سنّ الإياس عند المرأة (المنوپوز Menopause).

- أعراض سنّ الإياس عند الرّجل (الأندروپوز Andropause).

- الشيخوخة المبكرة.

- لتنظيف [لتنقية] الجسم من السّموم والرّواسب [الفضلات] الضارّة.

- بعض الأمراض السرطانيّة؛ وإلخ.

للآيورڤيدا نجاحات شفائية باهرة

حملت إلينا المعلومات الحديثة أنباء جدّ سارّة عن نجاحات شفائيّة باهرة لطبّ **الآيورڤيدا**. وأحد الأمثلة على ذلك هو الحالة المَرَضيّة التالية:

اتّبعت امرأة أميركيّة في الثانية والأربعين من عمرها **الآيورڤيدا**، بعد سنتين على معاناتها الشديدة من الالتهاب الحادّ في المثانة وداء القلاع.

لم تترك وسيلة تقليديّة إلاّ وجرّبتها من دون أي نفع.

نُصِحَت بتناول الأطعمة النيّئة لاستعادة طاقتها، فنفّذت ذلك، غير أن هذه الطعمة قد سبّبت لها عسر هضم وحريقاً في الصدر.

وبقيت حالة هذه المريضة تسوء، إلى أن سمعت أحدهم يتحدّث بشغف عن **الآيورڤيدا**، أصغت إليه باهتمام، وطلبت منه تزويدها بالمزيد من المعلومات والدراسات والوثائق عن هذا الطبّ العجيب.

وبالتدريج، أيقنت أنّ **الآيورڤيدا** تختلف عن سائر العلاجات التقليديّة التي سبق واعتمدتها.

أوصوها بالخضوع إلى جلسات علاجيّة ـ آيورڤيديّة. وهكذا صار.

في الجلسة الأولى، أخذ الطبيب المعالج **بالآيورفيدا**، نبضها، وسألها عن تاريخ عائلتها الصحّيّ وعن الأعراض التي تشكو منها. ثمّ حدّد لها، لاحقاً، طبيعتها (نموذج «العقل ـ الجسد» عندها). فقال لها إنّها من نوع **فاتا**، وتأخذ القليل من **پيتّا**، وبالتالي، فهي **پيتّا** غير متوازنة. واستنتج، أنّه من جرّاء ذلك تظهر عندها أعراض مختلفة، مثل الحريق في الصدر، والتهابات المثانة ومرض القلاع.

نصحها الطبيب المداوي **بالآيورفيدا** بالابتعاد الكامل عن تناول الأطعمة النيّئة، واستبدالها بالمأكولات المطهوّة، وتفادي اللّحوم والمخلّلات والفواكه الموسميّة، كالبرتقال والأناناس. وألحّ عليها أن تتذكّر دائماً أن الغذاء ليس للتسلية، وأوصاها بضرورة ممارسة السباحة مرّة واحدة على الأقلّ، في الأسبوع.

واشتمل العلاج على تناول أقراص [حبوب] من الأعشاب الآيورفيديّة الخاصّة، والخضوع إلى جلسات الوخز بالإبر في سبيل إعادة التوازن إلى نقاط الطاقة في جسمها.

والمدهش والرّائع في الأمر، أنّه بعد أسابيع معدودة، أخذت الأعراض بالاختفاء، ورجعت الطاقة الحيويّة «تشي» تجري في أعضائها في غضون شهر واحد.

وها هي المرأة الأميركيّة المريضة ـ سابقاً ـ تعيش، حاليّاً، حالة صحّيّة سليمة، نفسيّة، روحيّة وجسديّة.

فقد استعادت طاقتها، ولم تعد تحسّ، أبداً، بالوهن والإرهاق. وهي تخضع اليوم، لعلاج **الپانشاكارما**، لتنقية جسمها من الترسّبات

والسّموم التي تراكمت فيه بسبب تناولها الغذاء غير المتوازن، ممّا يساعدها على اكتساب التناغم والنضارة والشباب المتجدّد والعمر الطويل .

الفهرس



المؤلف في سطور:

الأستاذ الدكتور حسان جعفر

- حائز على شهادة طبيب في الصحة العامة (دكتوراه في الطب).
- أخصائي في الأمراض والجراحة النسائية والتوليد والعقم والتصوير الصوتي.
- باحث ومهتم بشؤون التغذية والرجيم وترقق العظام والطب الإجتماعي و الطب البديل.
- أستاذ محاضر في العلوم الطبية والتمريضية وكاتب طبي وأكاديمي.
- المنسق العام لـ ((لقاء الأطباء الثقافي في لبنان)).
- رئيس ((المركز اللبناني للطبّ البديل)) في بيروت، لبنان.
- صدرت له كتب طبيّة عديدة.
- له دراسات ومقالات علمية وطبية في العديد من المجلات اللبنانية والعربية والعالمية.
- له مشاركات في مؤتمرات طبية وعلمية كثيرة.
- شارك في أبحاث وحلقات طبية و علمية متنوعة.
- له لقاءات تلفزيونية وإذاعية وصحافية عديدة في لبنان والخارج.
- شاعر ورسام ومترجم ، و يجيد عدة لغات ومنها الفرنسية والإنكليزية واللاتينية.
- مشرف ومستشار علمي وطبي في ((دار ومكتبة الهلال)).



دار و مكتبة الهلال
جادة هادي نصرالله ـ بناية برج الضاحية ـ ملك
تلفون: 00 961 1 540891
ص.ب: 5003 / 15 الرمز البريدي 2010 - 1101 البسطا ـ بيروت لبنان
hilal.com
E-mail: info@darelhilal.com